

Franklin Pinheiro Nunes

N.º 49

2

Da Educação Física

BREVES NOTAS E CONSIDERAÇÕES

"Mens sana in corpore sano,,

"Le mouvement, c'est la vie,,



— 1920 —
IMPrensa NACIONAL
— de Jaime Vasconcelos —
204, Rua José Falcão, 206
— PORTO —

185/2 FNP

18512

Da Educação Física

BREVES NOTAS E CONSIDERAÇÕES

Franklin Pinheiro Nunes

Da Educação Física

BREVES NOTAS E CONSIDERAÇÕES

"Mens sana in corpore sano,,

"Le mouvement, c'est la vie,,

Tese de doutoramento apresentada à
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto



— 1920 —
IMPrensa NACIONAL
— de Jaime Vasconcelos —
204, Rua José Falcão, 206
— PORTO —

FACULDADE DE MEDICINA DO PORTO

DIRECTOR

Dr. Maximiano Augusto de Oliveira Lemos

PROFESSOR SECRETÁRIO

Dr. Álvaro Teixeira Bastos

CORPO DOCENTE

Professores Ordinários

Anatomia descritiva	Dr. Joaquim Alberto Pires de Lima
Histologia e Embriologia	Dr. Abel de Lima Salazar
Fisiologia geral e especial	Dr. António de Almeida Garrett
Farmacologia	Dr. José de Oliveira Lima
Patologia geral	Dr. Alberto Pereira Pinto de Aguiar
Anatomia patológica	Dr. Augusto Henriques de Almeida Brandão
Bacteriologia e Parasitologia	Dr. Carlos Faria Moreira Ramalhão
Higiene	Dr. João Lopes da Silva Martins Júnior
Medicina legal	Dr. Manuel Lourenço Gomes
Medicina operatória e pequena cirurgia	Dr. António Joaquim de Sousa Júnior
Patologia cirúrgica	Dr. Carlos Alberto de Lima
Clínica cirúrgica	Dr. Álvaro Teixeira Bastos
Patologia médica	Dr. Alfredo da Rocha Pereira
Clínica médica	Dr. Tiago Augusto de Almeida
Terapêutica geral	Dr. José Alfredo Mendes de Magalhães
Clínica obstétrica	Vaga (1)
História da medicina e Deontolo- gia	Dr. Maximiano Augusto de Oliveira Lemos
Dermatologia e Sifilografia	Dr. Luís de Freitas Viegas
Psiquiatria	Dr. António de Sousa Magalhães Lemos
Pediatria	Vaga (2)

Professores Jubilados

José de Andrade Gramaxo	} Lentes catedráticos
Pedro Augusto Dias	

(1) Cadeira regida pelo Prof. livre—Dr. Manuel António de Moraes Frias.

(2) Cadeira regida pelo Prof. ordinário—Dr. António de Almeida Garrett.

A Faculdade não responde pelas doutrinas expendidas na dissertação.
(Art. 15.º § 2.º do Regulamento privativo da Faculdade de Medicina do Pôrto,
de 3 de Janeiro de 1920).

A meus muito estremecidos Pais

efectuada a vossa grande aspiração,
cumpre-me agora realizar a minha,
que é também o meu dever — digni-
ficar-vos.

Aos meus bons condiscípulos

finda a derrota e separados hoje,
num batalhador viver cheio de
agruras e incertezas, sirva esta página
para vos testemunhar a minha grande
saudade e a minha perfeita estima.

EM ESPECIAL

Dr. Pinho Rocha

Dr. Bernardino Ribeiro

Ao meu ilustre presidente de Tese

PROF. THIAGO DE ALMEIDA

o meu sincero e respeitoso reconhecimento ao estimado Mestre.

PRÓLOGO

Tendo terminado o nosso curso médico é-nos imposta por determinação legal a apresentação de um trabalho original, a que a mesma determinação dá o retumbante título de Tese de Doutoramento, e que, sem o qual, não podemos praticar livre e legalmente o exercício da medicina.

Cêdo nos surgiu a ideia de realizarmos um trabalho sobre Educação Física, não só porque era assunto em que mais ou menos intrincadamente a nossa adolescência andou emaranhada, mas também por ser, talvez por índole, prática muito da nossa afeição, e ainda, e grandemente, pelo gosto que por ela nos foi inculcado, áparte os benefícios que, hoje, e agora conscientemente, reconhecemos como de grande alcance para o organismo humano.

Mais tarde, puzemos de parte, com desgosto, o propósito tomado, pela grandeza do assunto em que ia recair a nossa atenção, pela complexidade de aspectos que apresentava para serem observados e pela dificuldade extrema em realizar um trabalho à altura da importância da questão a tratar, pois reconhecíamos que tal designio não poderia

PROLOGO

ser levado a efeito, a contento intimo, por uma cerebração como a nossa, ainda nascente, pouco sazoadada ainda para apreciar condignamente tão grande problema.

Escolhemos outro assunto para Tese, iniciando contrafeito o nosso trabalho, por entre um mal-estar pessoal que muito nos arreliava, e que nos levou mais tarde a pôr definitivamente de parte esta determinação, voltando ao antigo assunto com grande alegria e prazer.

Convindo, entanto, que persistem as mesmas razões que primitivamente nos levaram a abandoná-lo, resolvemos ir agora para a frente, embora antecipadamente saibamos que estaremos sempre em constante iminência de falhar ingloriamente ao fim a que nos propuzemos, mesmo empregando para a sua cabal realização os nossos mais ardentes e decididos esforços.

Se não podermos alcançar galhardamente a meta ambicionada, que nos releve a falta involuntariamente cometida, e que o nosso trabalho seja considerado como um sincero e grande desejo de colocar, na sociedade portugueza,

a Educação Física no lugar a que nobremente tem tido direito, e hoje, muito mais ainda, merece ser reclamado insistentemente, por lhe pertencer por excelência.

Ficará ainda a nossa boa intenção que, sendo pouco em matéria de resultados práticos, já não é falhar por inteiro.

Alea jacta est . . .

* *
*

Queremos deixar aqui consignado o nosso profundo reconhecimento ao Ex.^{mo} Snr. Prof. Thiago d' Almeida por amavelmente ter condescendido em ser nosso muito ilustre presidente de Tese, favor êste que sensibilizado o nosso coração agradece.

Da Educação Física

Seu valor e razão de ser

É de todos sabido que os exercícios físicos são praticados desde a mais longínqua e afastada antiguidade, servindo-se o Homem primitivo da sua actividade muscular para se defender ou para atacar, bem como para traduzir determinados sentimentos de ordem afectiva e íntima, como a gratidão, a cólera e até o seu fervor religioso.

Primitivamente num estado de desorganização e inconsciência absoluto, com o rodar dos séculos foram os exercícios físicos adquirindo um desenvolvimento progressivo, uma organização concorde com as necessidades a que eram destinados, chegando à perfeição de método e de valorização que em nossos dias têm, e a cada passo reveladas pela excelência da sua estrutura sólida e basicamente científica, quer em provas individuais, como nos torneios, nos concursos, nas Olimpíadas, quer em embates colectivos, como nas Guerras, em que vencerá *«o que resistir mais um quarto de hora»*.

Tendo uma época de passageiro declínio, pouco a pouco a *Educação Física* foi ocupando o seu devido lugar

com o aparecimento das doenças nos povos e sociedades debilitadas, em contraste flagrante com a grande salubridade daqueles que se entregavam ardorosamente à prática dos exercícios físicos.

Tomados, então, como medida de higiene e terapêutica, começaram a tornar-se a prática corrente, com o duplo fim de manutenção da saúde e de aquisição de um desenvolvimento harmonioso do corpo, que fosse capaz de originar um estado de superioridade e de beleza.

Assim é que, quer lá para os distantes países do Oriente, quer cá para o Ocidente europeu, os exercícios físicos tiveram o seu despertar com maior ou menor perfeição, com maior ou menor precocidade, entregando-se os homens com igual dedicado interêsse à sua prática, procurando desenvolvê-los e aperfeiçoá-los tanto quanto podessem.

Egito. — Já há quatro mil anos os egípcios se entregavam aos exercícios físicos.

Possuindo uma ginástica algum tanto aperfeiçoada, nessa época longínqua cultivavam também variados tipos de exercícios e desportos, que os baixos relêvos prodigamente atestam com toda a fidelidade, reproduzindo atitudes várias de indivíduos praticando o salto, a corrida, a luta, os torneios na água, o remo, etc.

Índia. — Os índios não ficavam atrás dos egípcios, quanto a exercícios físicos.

Vamos buscar a confirmação dêste asserto às variadas representações figuradas da civilização industânica — baixos relêvos, inscrições, manuscritos — onde os vemos entregando-se à luta de tracção, ao lançamento de flexas

por meio do arco, ao lançamento de projecteis por meio de funda, sendo, entanto, a luta o exercício predileto dos índios, aquele a que mais se dedicavam, e o que mais honra conferia a quem o praticava.

Havia até um costume, autenticado por baixos relêvos, que obrigava todo o joven que desejava casar-se a, para merecer a mão da sua eleita, derrotar todos os adversários, e possíveis rivais, que lhe apresentavam, sem o que não realizaria as suas aspirações matrimoniais!

O livro sagrado dos brâmanes — *Atharva-Vêda* — contém um tratado de medicina — *Ayar-Vêda* — onde há referências aos exercícios físicos.

A massagem era de um uso corrente e vulgar, sendo até considerada por eles como prática religiosa, tanta importância lhe atribuíam.

China. — É talvez a este país que pertence o título de verdadeiro berço da *Kinesiterapia*, pois que, já por volta do ano 2700, antes da nossa era, possuía uma gymnástica muito científica, que atingiu o apogeu da perfeição durante o reinado de *Hoang-Ti*.

Praticada e ensinada principalmente pelas múltiplas seitas religiosas estabelecidas no país, que dela tratavam com carinhoso affecto, procurando desenvolvê-la ao máximo para que os seus iniciados, pela luta e pela beleza plástica conseguissem a supremacia, a superioridade e a glória para o seu mito, a gymnástica na China teve assim uma rápida evolução que fez dos chineses um povo de atletas e acrobatas, que ainda hoje admiramos, com manifesto prazer, nos seus difíceis exercícios de agilidade e de força.

No reinado acima referido de *Hoang-Ti* havia mes-

mo uma seita religiosa — *Tao-Chen* — que criou uma ginástica médica — *Koung-Fou* —.

O *Koung-Fou* tinha como elementos principais do seu sistema a *posição* e a *respiração*.

Nas *posições*, de pé, deitado, sentado, eram executados vários movimentos pelas diferentes partes do corpo.

Quanto à *respiração*, estabelecia que se devia fazer por três formas: pela boca só, só pelo nariz, ou inspirando por um destes orifícios e expirando pelo outro.

Ainda consignava que a respiração podia variar segundo a sua intensidade e a sua amplitude, podendo ser — funda, ligeira e apagada.

Este sistema, *Koung-Fou*, baseado na anatomia e fisiologia humanas, além do fim higiênico a que se destinava, era também empregado como elemento terapêutico em várias perturbações orgânicas como: embaraço gástrico, asma, cólicas renais, dores articulares, perturbações cardíacas, magreza, vertigem, etc.

Os doentes eram colocados em determinadas posições — sentados, de joelhos, em flexão das pernas, etc. —, complementarmente auxiliadas por movimentos dos braços e das pernas, com indicações certas sobre o modo de respiração a executar.

Estes exercícios eram ministrados de preferência de manhã porque, segundo o P.^o Amiot, que no século XVIII nos deu uma excelente descrição de *Koung-Fou* acompanhada de respectivas gravuras, — «depois do sono da noite, o sangue está mais repousado, os humores mais tranquilos e os órgãos estão mais flexíveis».

Vários autores modernos querem filiar a ginástica de Ling no *Koung-Fou*, pretendendo que aquela é uma cópia modificada do sistema chinês.

A par da gymnástica, a massagem era muito preconizada na China, prescrevendo-a certos médicos para todas as partes do corpo, de manhã e à tarde, com o fim de « pôr o sangue em movimento e evitar as constipações ».

Em uma obra de um médico chinês do século XVII, intitulada *Thang-Seng*, há a passagem seguinte, que edificamente demonstra o alto valor attribuido à massagem pela antiga medicina chinesa: « após o vosso despertar, fazei com as mãos várias fricções sobre o peito, na região do coração, com receio de que, ao sairdes muito quentes do leito, a frialdade não vos surpreenda imediatamente e subitamente não volte a fechar os póros do vosso corpo, o que daria origem a constipações e outros inconvenientes, enquanto que algumas fricções com a palma da mão põem o sangue em movimento na sua origem, e livram de muitos mais inconvenientes ».

Grécia. — Foi este país aquele em que a gymnástica maior e melhor desenvolvimento tomou.

Os gregos, entusiastas da beleza plástica, procuravam por todos os processos aperfeiçoar o corpo humano, torná-lo tão magestoso e harmonioso de formas como o das divindades que a sua imaginação fantasiava.

Assim, adoravam Vênus e Apolo como personificação da beleza física, e adoravam a força física na forma esplêndida de Hércules.

A par deste desenvolvimento de ordem plástica elles quizeram aumentar a destreza da mocidade do seu país, com o fim de poder lutar vitoriosamente contra os seus inimigos.

A cultura física era conhecida e praticada na Grécia desde a mais remota antiguidade, falando já Homero dos

Jogos ginicos e dos combates de *atletas*, realizados por ocasião dos funerais do heroi grego Patroclo.

Sólon, o grande reformador da sociedade grega, o legislador imortal da esplêndida Hélade, que viveu no ano D, antes de Cristo, entre as variadas medidas que fez decretar, figura uma em que instituía a gymnástica obrigatória para os adolescentes.

Pouco tempo antes de Platão, a gymnástica começa a tomar um lugar de destaque na vida grega e, principalmente, na ateniense.

Por esta época são criadas as várias escolas de *atletas*, de *gymnastas* e de *pedotribos*.

A prática da gymnástica começava a ser feita na infância e prolongava-se até à velhice.

As crianças exercitavam-se nas *Palestras*, que eram estabelecimentos privados, pertencentes a professores de gymnástica, os *pedotribos*, cujo funcionamento era fiscalizado por magistrados oficiais especiais, havendo sempre o máximo cuidado na observância dos sãos costumes nas *Palestras*.

As crianças nunca eram entregues a um *pedotribo* antes de terem completado os doze anos de idade.

Aos dezoito, era a criança considerada *efebo*, e abandonava a *Palestra* para ingressar no *Gymnásio*.

Os *Gymnásios*, ao contrário das *Palestras*, pertenciam ao Estado.

Eram como que pontos de reunião, como que clubs gratuitos, onde não só se ia para fazer qualquer exercício físico, como também para cavaquear e apreciar as práticas físicas, que nestes estabelecimentos eram realizadas em completo estado de nudez.

Na quadra de *efebos*, os rapazes entregavam-se sobre-

tudo aos exercícios de preparação militar, como : marchas a pé, equitação, manejo de armas (esgrima), evoluções nos campos de manobras, acampamento, permanência nos postos da fronteira, etc.

Homem feito, o ateniense continuava a frequentar o *Gimnásio* para conservar a sua destreza e a sua fôrça, sujeitando-se, por vezes, a um severo regímen que lhe era imposto.

Em Atenas havia três *Gimnásios*, — *Lyceu*, *Academia*, *Kynosarges* — situados fora da cidade, num enorme mas-siço de verdura luxuriante, brotando de terrenos consa-grados às divindades.

Os indivíduos que denotavam qualidades particulares e aptidões especiais para determinado exercício, entregavam-se e seguiam, debaixo da vigilância constante e do critério proficiente de experimentados professores de gim-nástica, um treino especial que os preparava para, com brilhantismo e sucesso, figurarem nos Jogos Olímpicos da Grécia.

Estes indivíduos eram os *atletas*, isto é, que concorriam para alcançar prêmios; a sua arte era apelidada de *agonística*.

Nos belos tempos da Grécia, a profissão de *atleta* era das mais honrosas, entregando-se a ela os filhos das mais nobres famílias e, para um grego, alcançar a *corôa* da luta, a da corrida, a do salto, a do lançamento do disco, a do lançamento do dardo, era a maior distinção, a glória suprema a que ardentemente aspirava.

Na Grécia, os corpos admiráveis de *atletas* não eram raridades, produtos do luxo e, como hoje, flores inúteis num campo de trigo; eram espigas mais altas numa longa seára.

Todo o bom ateniense, e todo o bom spártano mesmo, conservavam por toda a sua vida indeléveis vestígios da Educação Física.

Platão, Chrysippe e o poeta Timócreon foram *atletas*. Pitágoras recebeu a corôa do pugilato e Eurípedes foi coroado nos Jôgos Eleusínianos.

Cada cidade grega de regular importância possuía o seu *Gimnásio*, o seu *Stádio* e o seu *Teatro*. Todavia, a cidade cujos jogos públicos e reuniões atléticas mais renome e grandeza alcançaram foi Olímpia.

Pelo seu *Stádio* passaram os mais destemidos *atletas*, os mais célebres *gimnastas* de toda a Grécia.

Os vencedores recebiam uma corôa de louros como recompensa da sua vitória. Alguns *atletas* alcançaram um tão grande sucesso que a terra natal erigia-lhes estátuas de mármore, representando-os na atitude do combate que lhes tinha dado a vitória, a fama e a glória.

Estas estátuas eram sempre executadas pelos mais célebres e afamados escultores; no decorrer do tempo, estas estátuas aumentaram de número, e a cidade de Olímpia ficou possuindo um verdadeiro museu, de que com justificado orgulho se ufanava.

Como atrás dizemos, os *atletas* gregos só conseguiam a magnífica forma que os imortalizava graças a uma rigorosa disciplina e a uma intensa preparação prolongada.

Cada *atleta* estava obrigado a um regimen especial e devia opôr-se e abster-se de tudo aquilo que podia prejudicar-lhe a força física.

Os importantes jogos públicos levados periodicamente a efeito no *Stádio* da cidade de Olímpia revestiam sempre um desusado brilhantismo e uma grandiosidade sem parelha que os tornou célebres através dos séculos.

Ainda hoje se realizam as Olimpíadas, para comemorar tão magníficos certâmens, onde o mais possível se procura conservar a tradição de Olímpia, nas variadíssimas provas que as compõem.

Eram cinco os principais exercícios ensinados pelos *pedotribos*, cultivados nos *Gimnásios*, tornados concursos nas festas nacionais.

Eram eles: a luta, a corrida, o salto, o lançamento do disco, o lançamento do dardo.

De todos os exercícios praticados pelos gregos o que mais apreciavam e o mais antigo, era a *luta*, porque pondo em jôgo todos os músculos do corpo exigia também vigor, destreza e presença de espírito.

Lutava-se de preferência na lama natural ou, quando esta não existia, no terreno tornado lamacento, porque aí aumentavam as dificuldades da luta, prejudicando a lama o equilíbrio e, fazendo os contendores rolar pelo chão, tornava-lhes o corpo e os membros, antecipadamente engordurados e oliados, escorregadios e imperceptíveis.

Ainda lutavam freqüentemente nos terrenos poeirosos; a poeira facilitava-lhes a prêza e impedia os resfriamentos do corpo porque, embora êste andasse engordurado e untado, os grãos da poeira obstruíam os póros da epiderme e formavam como que uma camada protetora contra o frio.

Terminado o combate, os *atletas* friccionavam-se com auxílio do *strigilo*, instrumento semelhante a um raspador ou almofaça, destinado a tirar a poeira e a lama do corpo, lavando-se em seguida em pequenas bacias de pedra.

Os outros exercícios eram também muito praticados.

O salto fazia-se com alteres de chumbo.

A *corrida*, podia ser — de velocidade —, em que a distância a percorrer era de um *Stádio* (198 metros) ou dois *Stádios* (ida e volta), ou — de resistência — em que o percurso podia ir até 24 *Stádios* (4.752 metros).

Nos jogos nacionais havia ainda a *corrida armada*, em que os concorrentes se apresentavam pesadamente armados de militar, com capacete de bronze e grande escudo guarnecido de bronze.

Havia também a *corrida de archotes* reservada só para as festas nocturnas, não fazendo parte dos exercícios de *Gimnásio*.

O *disco*, de bronze ou de pedra, era lançado como ainda hoje clássicamente se faz, com qualquer das mãos, ora horizontalmente, ora verticalmente.

O lançamento do *dardo* era praticado com varas de tamanho determinado, com uma correia no meio que se prendia ao indicador e ao médio da mão, destinada a auxiliar o lançamento.

Êste exercício requeria uma grande destreza e um cálculo perfeito das distâncias para atingir o alvo.

Estas cinco práticas físicas constituíam a parte fundamental da *Educação Física* grega, e o seu conjunto formava uma prova em que todas as qualidades do *atleta* eram postas em valor, prova esta que ainda hoje existe, com o mesmo agrupamento de exercícios e o mesmo nome — *Pentathlon*.

Na *Palestra* os exercícios eram por vezes executados ao som de música.

O canto da flauta cadenciava os movimentos, que eram feitos pelos rapazes e marcados pela varinha empunhada pelo *pedotribo*.

Desta união da música com a gymnástica nasceu a dança ou *orquestrica*, muito usada nas *Palestras* e *Gimnásios*.

Entre as variadas danças de então, todas com um carácter de gracilidade acentuadamente másculo, havia uma que era executada pelos rapazes, uniformizados e armados, espécie de bailado guerreiro, muito interessante, a que chamavam — *pirrica* —, e que era especialmente desempenhada em Sparta.

Costumavam os gregos entregar-se ainda a outros exercícios físicos mais ligeiros, e destinados às crianças, com o fim único de aumentar e manter a agilidade e a harmonia plástica.

Como já dissemos, esta parte da educação nacional grega estava entregue a professores experimentados que, por vezes, eram também criaturas de um autêntico valor científico.

Sendo muito freqüentes nas *Palestras* as fracturas e as luxações, os professores respectivos eram obrigados a prestar os primeiros socorros.

Assim, todo o professor de gymnástica, quando não era um cirurgião, era pelo menos um aceitável *endireita*, podendo hoje afirmar-se que a cirurgia, anteriormente a Hipócrates, nasceu nos *Gimnásios* gregos.

Mas há mais. No século v, antes de Cristo, época capital no desenvolvimento da medicina grega, a gymnástica começa a ser aplicada no tratamento das doenças.

Um professor de *Gimnásio* — Herodicos — da Trácia, que era de constituição fraca, resolve fortalecer-se pelos exercícios físicos regulares.

Sendo a gymnástica só praticada por indivíduos sãos, a partir de Herodicos, e devido aos resultados que este

colheu, começou a fazer parte integrante da Terapêutica.

É bom acentuar que nunca, no pensamento dos legisladores, assim como na prática, nunca — nem mesmo em Sparta ou Tébas — a educação dos rapazes se reduzia unicamente à ginástica.

A criança, o adolescente, o *efebo*, passavam mais tempo na *Palestra* e no *Gimnásio* que nas Escolas. Todavia, não estudavam menos, nem sómente aprendiam a lêr, a escrever e a contar, mas a compreender os poetas e os músicos.

Daí, o inscreverem judiciosamente à entrada das suas *Palestras* e *Gimnásios* a memorável frase — *Mens sana in corpore sano*.

O dia do rapaz grego assemelhava-se bastante, como emprêgo de tempo, ao do estudante de Oxford ou de Cambridge, que tem aulas de manhã e fica com toda a tarde livre, para se entregar com método aos seus desportos favoritos.

A massagem estava espalhada em todas as classes da sociedade grega.

Nos *Gimnásios* e nas *Palestras* havia massagistas privativos destes estabelecimentos, chamados *alíptos*, que exerciam a sua profissão nos *atletas*, antes e depois dos exercícios.

Antes de proceder à massagem, ou simultâneamente, o *alípto* untava o corpo do *atleta* com óleos variados.

O *strigilo*, atrás mencionado, servindo para limpar da lama, da poeira e das gorduras o corpo dos lutadores, após os combates, era também utilizado com o fim de auxiliar a massagem.

Hipócrates, que foi um grande partidário da massa-

gem, recomendava-a no tratamento da «rigidez articular e nas insónias».

Heródoto refere-se à massagem como meio terapêutico; Aristóteles tentou explicar a sua acção fisiológica; Celso criticou a violência, a ignorância e a falta de método dos *aliptos* na prática da massagem.

O médico Oribaso descreveu no seu *Hebdomekontabiblios* as manobras empregadas pelos massagistas e mencionou a fricção *apoterapêutica*, que era feita após os exercícios.

Roma. — Em Roma nunca a gymnástica fez parte da educação da mocidade como o fez na Grécia, quer por costume ou hábito, quer já por indicação obrigatória do legislador.

Nos primeiros tempos de Roma, os rapazes chegavam à idade militar sem terem feito outros exercícios físicos que aqueles que se podem esperar de um povo de pastores, vinhateiros e trabalhadores rurais.

Mais tarde, quando Roma estendeu o seu império, com a conquista da Grécia começou a familiarizar-se com os costumes helénicos, ordenando os grandes senhores de Roma a construção de *Palestras* do tipo grego nas suas habitações da cidade e do campo.

Começaram a aparecer depois os *Gimnásios*, as *Olimpiadas*, em suma, todas as instituições gregas, sem nunca o Estado se julgar no direito de obrigar os pais a enviar os filhos às *Palestras*, como na Grécia.

Com o andar do tempo e a chegada da degradação moral e física, os romanos começaram a manifestar uma decadência monstruosa nos seus jogos nacionais.

Em lugar de, como na Grécia, quererem atingir a

beleza ideal por meio da cultura física, os romanos buscavam, antes, nos combates dos gladiadores, o meio de saciar os seus instintos de cruel fereza.

Aos Jogos de Olímpia da Grécia, em que a beleza plástica, a força física, a agilidade e a destreza eram patenteadas nobremente pelos *atletas*, em leais e rijos combates, os romanos preferiam as pugnas do circo, com fêras, o desfile tirânico de prisioneiros nos cortejos triunfais, as decapitações dos gladiadores nos anfiteatros, que barbaramente os entusiasmavam e os emocionavam altamente. Os romanos, só apreciando realmente os aparatosos espectáculos em que a ferocidade atingia grandes culminâncias, só se deixando sinceramente comover quando uma rajada trágica de grandes dores lhes perpassava pelo ensanguentado olhar, os romanos não deixavam de vêr com agrado os jogos atléticos, tomados unicamente como meras diversões teatrais, pois que nunca tomavam parte nelas, sendo mesmo indigno da gravidade do cidadão romano o mostrar-se na arena, o ter de aparecer nupérante a multidão.

Todavia, mais ou menos bárbaros, os *Jogos Agónicos* romanos continuavam a ser a consolação dos romanos, fieis às velhas tradições, até aos últimos tempos do Império.

Galêno procurou tornar as práticas físicas úteis ao organismo humano, e foi um grande precursor da gymnástica, à semelhança do grande Hipócrates na Grécia.

Os romanos só conheciam profundamente duas espécies de exercícios.

Uma, que os preparava para o serviço militar, e que se compunha de equitação, natção, esgrima, corrida e alteres.

Estes exercícios tinham lugar junto do Tibre, no Campo de Marte.

Depois de Cícero estes exercícios caíram em desuso, com o estabelecimento do mercenarismo no exército.

A outra espécie de exercícios era de índole mais ligeira e leve, dedicando-se-lhe os romanos por regímen ou por divertimento, após o banho, devendo ser colocado no primeiro plano o Jôgo da Pela, muito apreciado e querido, imensamente recomendado pelos médicos, tendo até Galêno escrito um tratado sobre este jôgo — *De parvae pilae exercitio*.

Contava o Jôgo da Pela entre os seus mais fervorosos e entusiastas cultores a Júlio César, Catão o Joven, Mecênas, Alexandre Severo, etc.

Em cada casa particular, em todas as termas públicas havia um local destinado exclusivamente ao Jôgo da Pela — o *Sphaeristerium*.

Com o advento de Teodósio foram os Jogos Olímpicos abolidos, no ano 394, abolição decretada por influência do cristianismo.

Foi este um tremendo golpe que de chofre veio ferir directa e intensamente o caquético organismo da gymnastica e exercícios físicos, mas que indirectamente veio apressar a decadência do povo romano, já tão doente física e moralmente.

No entanto, e apesar da abolição official dos Jogos públicos, a antiga gymnastica grega ainda era praticada no tempo do imperador Justiniano.

A massagem era sómente usada pelos romanos como complemento do banho.

*
* *

A Idade-Média trás o silêncio para a gymnástica e massagem.

Nesta época de misticismo desprezou-se tudo o que se relacionava com o *criminoso materialismo* de práticas atinentes a desenvolver o vigor, a saúde, a beleza do corpo.

Surgem as lutas religiosas; a intolerância e as perseguições são o único divertimento dos homens, entregando-se a êle com todo o seu fanático ardor.

Com a perseguição das várias seitas religiosas, que se combatiam tenaz e ardorosamente, e com as invasões dos bárbaros, os povos foram obrigados a constantes emigrações que não consentiam que a benéfica sedentariedade longamente se realizasse e, implicitamente, provocasse um valioso movimento em favor da gymnástica e das práticas físicas, posto que fôsse característica geral dos povos o relegarem os exercícios gymnásticos para se entregarem, em regiões socegadas, ao livre, único e fervoroso culto dos seus deuses.

Favorecendo esta sombria quadra de tempo, longa de doze séculos, apareceram as Ordens Religiosas que estavam nas suas disposições regimentais a proibição formal das práticas físicas para as crianças!

As crianças, criadas assim no seio das Ordens, em completo divórcio da Educação Física, tornavam-se organismos fracos e doentios que, mais tarde, continuando asceticamente entregues às práticas monacais, se iam estiolando em apáticas meditações místicas, talvez excelentes para a alma, mas de terríveis resultados materiais para o corpo.

Com o Concílio de Trento desapareceram algumas Ordens Religiosas em que a Educação Física era pura e simplesmente vedada em absoluto às crianças.

Ainda na Idade-Média, mas já no período de passagem para a Renascença, aparece o Feudalismo que, por meio das suas Ordens de Cavalaria, consegue dar um certo prestígio de vigor e fortaleza aos povos onde se implantára.

Todavia, como sempre foram funestos os fanatismos, os cavaleiros da Idade-Média entregavam-se dedicada e demasiadamente só às armas, em prejuízo do seu demais desenvolvimento intelectual, e a sua orgulhosa e ostensiva ignorância, de par com a conseqüente tirania, começou a motivar as tropelias várias cometidas por eles nos povos que dominavam ferozmente, em prol de uma nova e redentora *ideia*, que diziam cheia de doçuras espirituais e de fraternal paz.

Se bem o prometiam, peor o fizeram, e a tacanhez dos seus barbarizados cérebros, em lugar da oferecida éra de paradisíaca felicidade, levava tudo talhado destruidoramente a ferro e fogo, levava o saque, a opressão, o terror aos inditosos povos que tinham a desgraça de, forçadamente, pelas armas, experimentar o grande *prazer* das suas furiosas investidas.

A todas estas más qualidades juntaram mais tarde os cruzados uma muito peor, produto das suas retumbantes vitórias, do seu valor físico colectivo, a corrupção dos costumes e o desvairamento sensual, não desejando só vencer em conjunto, mas conquistar, possuir, adquirir individualmente aquilo que em multidão de nada valia, — o amor, o corpo da arisca mulher vencida.

Esta nova atmosfera criada pelos cruzados acarre-

tou-lhes a decadência e a perda completa dos resultados a alcançar com as suas expedições.

— Por volta do século xvi começam a aparecer trabalhos sobre Educação Física, talhados sobre novas bases científicas.

Assim, Gazzius de Pádua, Ambroise Paré e outros, publicam obras sobre exercícios físicos, mas nada mais fazem do que ir buscar a parte sã, o que de aproveitável existia nos trabalhos de Hipócrates e de Galêno, modificando e melhorando esses conhecimentos com o auxílio da medicina da época.

Rabelais, na sua obra *Gargantua*, esboçou um programa de Educação Física.

O moralista Montaigne reclama uma educação forte e viril, semelhante à dos spartanos.

Já no fim do século xvi aparece um livro de Jerônimo Mercurialis que fica sendo como que o elo de união entre a gymnástica antiga e a gymnástica moderna — *Arte gymnástica*.

— No século xvii, o principal exercício cultivado é a esgrima, surgindo os terríveis espadachins que, sem o menor espírito desportivo, a pretexto de qualquer ínfima futilidade, davam largas ao seu furor combatiço, terçando armas por *dá cá aquela palha*.

Na França, embora a côrte não favorecesse as práticas físicas, pois que Luiz xiv não as apreciava, foi encontrado na biblioteca da Faculdade de Medicina grande número de Teses, defendidas na época, tratando do valor e utilidade da massagem e da Educação Física, tendo-se também ocupado dêste assunto, mas posteriormente, G. Ernest Stahl e Frederico Hoffmann.

— No século xviii, por 1741, aparece um importante

trabalho intitulado — *L'Orthopédie ou l'arte de prevenir et de corriger dans les enfants les disformités du corps* — pertencente a Nicolas Andry, decano da Faculdade de Medicina de Paris.

Um pouco mais tarde, em 1780, Tissot dá-nos o seu tratado — *La gymnastique médicale et chirurgicale* — obra inspirada nos autores antigos e que mereceu a honra de ser traduzida em vários idiomas.

Tronchin consegue alcançar celebridade pelas suas numerosas curas realizadas com o auxílio da gymnástica e da massagem.

No fim do século XVIII dá-se um verdadeiro renascimento da cultura física, graças à influência dos enciclopedistas. J. J. Rousseau, no *Émile*, prega a cruzada santa da Educação Física, e sustenta que a cultura do corpo deve caminhar de par com a cultura do espirito.

Pestalozzi introduz a gymnástica na educação da mocidade e funda o Ginásio de Yverdun; Basedow cria uma escola para professores-gimnastas; Jahn e depois Spiess, na Alemanha, estão à frente do ensino da gymnástica, que tem uma feição acentuadamente militar.

Como vemos, os séculos XVII e XVIII são de aperfeiçoamento e desenvolvimento da Educação Física, trabalho este levado a cabo por todos os homens ilustres destas épocas, com variadas categorias scientificas, entre as quais há médicos ilustres, notáveis filósofos, reformadores iminentes, como Boerhave, Tissot, Basedow, Sydenham, Rousseau, Montaigne, Hoffmann e muitos outros.

— Com a chegada do século XIX o entusiasmo pelos exercícios físicos eleva-se; os ginásios são fundados em quasi todos os países, e, em especial, na Suíça, na Alemanha e na Dinamarca.

Em 1816, Clias, official suíço, põe à venda a sua *Gymnastique élémentaire*, sendo depois convidado para ir ensinar gymnástica nas Escolas de Paris.

Pela mesma época, proscrito de Espanha, Amoros, official do exército espanhol, naturaliza-se francês, e cria um método seu, que é caracterizadamente uma gymnástica respiratória.

A diferença entre os métodos de Clias e de Amoros está em que o d'este é mais violento, mais acrobático, próprio para organismo já feito, tendo sido por isto adoptado nas Universidades, não sem opposição tenaz, enquanto que o método de Clias é caracterizado pela simplicidade, pela leveza dos movimentos, tendo sido empregado no desenvolvimento físico das crianças.

Londe ensina também a gymnástica, teórica e praticamente, e por volta de 1821 publica uma obra — *La gymnastique médicale* — onde estuda o efeito dos exercícios no organismo.

De todos os grandes precursores da Educação Física, o mais illustre, o que melhor e mais prática e facilmente a soube estudar e ensinar, foi P. H. Ling, poeta sueco, nascido em Ljunga no ano de 1776.

A sua gymnástica, perfeitamente scientifica, tem por base a anatomia e a fisiologia humanas e por fim «a perfeição física e moral do cidadão».

Director do Instituto Central de Stockholm, Ling teve inúmeros discípulos que, depois da sua morte em 1839, expuzeram as suas ideias e o seu método, duma forma completa, porque Ling não deixou trabalho importante sobre o seu sistema.

Liedebeck e Georgii descreveram o método de Ling no seu «*Tratado sobre os princípios gerais da gymnastica*».

Não nos podendo alargar em considerações sobre este método ou na sua apreciação detalhada, diremos que P-H. Ling deixou discípulos ilustres, entre os quais se contam: os já mencionados Liedebek e Georgii, Hartelius, Branting, Torngreen, e especialmente Thure Brandt, criador da Kinesiterapia e Zander, inventor da Mecanoterapia.

Na França, a Educação Física desenvolve-se ao máximo, até que, por 1848, novamente a influência religiosa, à semelhança do sucedido com o advento do imperador Teodósio, em pleno ressurgimento do cristianismo, abolindo no ano 394 os exercícios físicos e os jogos gínicos, e com o aparecimento das Ordens religiosas que proibiram terminantemente as práticas físicas às crianças, novamente a influência religiosa começa a impedir por todos os meios o salutar e necessário desenvolvimento do organismo humano, tornando as crianças uns seres enfermos, dados à apatia ascética e contemplativa, em vez de patriótica e humanamente as transformar em factores de real valor para o País e para a Sociedade.

Foram grandes e veementes os protestos levantados, mas só em 1868 é que o quadro muda. Napoleão III nomeia uma comissão para estudar em França e nos demais países a questão debatida da Educação Física, chegando a comissão no seu relatório a conclusões completamente favoráveis, no sentido de ser intensificado o seu desenvolvimento e propagação.

Todavia, a Educação Física foi-se desenvolvendo morosamente, a muito custo, porque o golpe experimentado tinha sido certamente vibrado pela criminosa intolerância religiosa.

Aparece, depois, Lucas-Championnière, que preconisa

a massagem e a mobilização precoce nos traumatismos ósseos e muito especialmente nas fracturas do punho.

Ertel, de Munich, trata a aritmia cardíaca, a dispneia de esforço, a obesidade, pela marcha progressiva em terreno acidentado.

Lagrange escreve vários tratados sobre exercícios físicos; Von Mosengeil, Bendix, Berne, Hirschberg, Castex e outros, publicam trabalhos interessantes sobre o efeito fisiológico da massagem.

Actualmente, a massagem é oficialmente ensinada na Alemanha, na Bélgica e na grande maioria dos países europeus.

A ginástica e os desportos continuam hoje a sua marcha de desenvolvimento progressivo, sem peias, de nada influindo, antes provocando a sua mais forte intensificação, a tremenda desorganização social mundial da Grande-Guerra.

— Na Inglaterra é bem conhecido o alto grau em que está colocada a Educação Física, reconhecendo-se também a desvelada assistência que o Estado lhe presta.

Sendo um país em que as variações climáticas são por extremo bruscas e violentas, os seus filhos tem de conseguir um estado de resistência orgânica bastante, para vencer o desequilíbrio que o clima do país provoca em seus organismos.

Daí o procurarem fortalecer-se, o proverem ao seu desenvolvimento físico, com toda a solicitude e rigor, propósito este que é vital para a Nação, e que como tal o reconhece, bem como todo aquele que às suas costas suporta o pesado, difícil e grave fardo da educação da mocidade.

Em todos os estabelecimentos de ensino, nos parti-

culares como nos oficiais, é cuidadosamente curada a Educação Física, auxiliando e completando este benéfico esforço o governo e os municípios, ao lado das Ligas, das Associações, das inúmeras entidades oficiais e officinas criadas para este fim.

Todos sabem que, a par de uma boa educação intellectual, os estabelecimentos de ensino primam por ter uma esmerada educação física para os seus alunos.

Estão nesta categoria: Eton's College, Westminster College, as Universidades de Oxford e Cambridge, e outras casas de ensino.

— Na Suécia existem as mesmas razões que obrigam os ingleses a entregar-se cordialmente a Educação Física.

Com o apostolado de Ling tornou-se a Suécia o modelo, o figurino que todas as nações procuram decalcar, ajustando-o depois às suas necessidades étnicas.

Recebeu este país imensas missões de estudo ao salutar método de Ling, propagado pelos seus inúmeros continuadores que o honraram, e que foram outros tantos propugnadores da Educação Física nos seus países.

Ainda hoje é corrente vêr-se partir para Stockholm comissões encarregadas de estudar os progressos feitos por este país na Educação Física e, em especial, na ginástica.

— Na Rússia *houve* boa vontade de auxiliar o desenvolvimento do nativo por parte dos governos; a vastidão do seu território, a semi-barbarie dalgumas das suas regiões tornaram impraticável qualquer regulamentação valiosa e de resultados por parte do Estado.

Petrogrado *possuia*, entanto, magníficos ginásios onde se trabalhava com entusiasmo e vontade, com uma feição algum tanto militarizada.

O mujik, meio selvagem, entregava-se de preferência à equitação, sendo sempre um excelente e ousado cavaleiro, vivendo nomadamente, tanto quanto lhe consentia o seu senhor.

Hoje é para nós a Rússia um apreensivo ponto de interrogação, tantas e tão diferentes são as versões a seu respeito, mais valendo dolorosamente nada referir.

— A Alemanha cuidou, e *deve* ainda cuidar, com amor da Educação Física em todos os estabelecimentos de ensino, quer particulares, quer oficiais, tornando indistintamente obrigatória a ginástica.

Foi devido às novas teorias de J. J. Rousseau, que vieram revolucionariamente abalar os velhos métodos de educação, que a Alemanha iniciou a sua campanha a favor da nova corrente educativa, no fim do século XVIII.

No princípio do século XIX, como já atrás dissemos, Jahn, presenciando os desastres guerreiros da Alemanha, resolve seguir os conselhos dos patriotas que julgam indispensável combater a moleza do corpo e a falta de energia da raça, para elevar a sua pátria da triste situação em que caiu, e começa a reunir grande número de rapazes à sua volta, leva-os para o campo e para as florestas próximas de Berlim, onde era professor.

Aí, fá-los marchar, correr, saltar, de modo a poderem «fácilmente suportar as fadigas».

Em 1811 funda o primeiro *Turnplatz* em Hasenheide, nas proximidades de Berlim, onde, a par dos cuidados corpóreos, Jahn tratou de melhorar a educação geral da amolecida e bastante imoral mocidade berlinense, fazendo-a reconhecer e sofrer a vergonha da pátria derrotada, vencida.

Foi-se, assim, a ginástica desenvolvendo por todos

os Estados da Alemanha, muito particularmente na Prússia, prestando-lhe decidido e valioso apoio os respectivos governos.

Os professores das Universidades, embaídos de conceitos requeitados e envilecidos, é que não aceitavam de bom grado tal protecção, antes consideravam a gymnástica uma prática perniciosa, um obstáculo ao desenvolvimento intelectual dos seus alunos, chegando-se até a julgá-la uma novidade perigosa para a segurança do Estado, só porque os gymnastas entoavam cânticos patrióticos nacionais, usavam trajes bizzaros e leves, executavam movimentos mais rudes e mais livres do que era costume observar-se.

Com êste processo de ensino procurava Jahn incutir o sentimento patriótico dos seus jovens alunos e ao mesmo tempo fortalecer-lhes o corpo, preparando-os para o serviço sagrado da Pátria.

Jahn utilizava no seu método vários aparelhos que requeriam certo vigor, tornando a gymnástica difficil e imprópria para as crianças e para os organismos debilitados.

Mais tarde, Spiess, firmando-se nas leis da fisiologia, coordenou os exercícios de Jahn, dividindo-os em categorias: exercícios livres, de ordem, de suspensão, com ponto de apoio.

Em 1847, Frederico-Guilherme IV anulou a proibição decretada por seu pai, e a gymnástica foi declarada indispensável à educação viril.

Hoje, é a Educação Física na Alemanha muito respeitada, havendo inúmeros gymnásios, stádios, campos de jogos, agremiações desportivas, Ligas, disseminados por todas as suas cidades, estando a Educação Física entregue

a professores especializados em uma Escola a tal fim destinada.

— A Itália manifesta grande entusiasmo pela Educação Física, sendo bastante regular a sua organização.

São muito brilhantes as suas festas desportivas e atléticas, tendo renome os seus esgrimistas e equitadores, que crearam *escola* própria.

— Na Espanha trabalha-se activamente para alcançar a perfeição o mais depressa possível, estando para muito breve a criação da Escola Militar de Educação Física.

— A França, a partir de 1868, debateu-se na desorganização da Educação Física, com falta de método e de educadores conscienciosos, e com várias perseguições a que já nos referimos.

Hoje, a Educação Física, auxiliada pelo Estado, pelos *arrondissements* e ainda pelos numerosos organismos para este fim criados, hoje a França cuida a sério da Educação Física dos seus filhos, possuindo vários e importantes estabelecimentos onde se ministra, uns militares como Saumur, Joinville-le-Pont, outros particulares ou pertencentes às cidades como Lyon; etc.

Se tem sido grande o auxílio prestado pelos governos, não tem sido inferior a benemerência particular, organizando-se os *comités* para a propaganda e a disseminação da Educação Física, vendo nós empenhados nesse patriótico movimento homens como P. de Coubertin, Sansbœuf, D.^{rs} Tissier e Lagrange, os professores Gilbert e Weiss, e tantos outros.

A gymnástica francesa enferma, como a alemã, da sua acrobacia, impedindo que todos os indivíduos colham iguais resultados: os fracos são prejudicados pelos robustos.

Hoje, a gymnástica praticada em França é a de Ling.

Há, contudo, vários outros métodos de maior ou menor reputação, com adeptos decididos: o método natural do lieutenant Hebert; o método da Escola normal de gymnástica militar de Joinville-le-Pont; o método Demeny, de movimentos curvos e contínuos; o método Dalcroze, de movimentos rítmicos; a gymnástica dansada; etc.

Foi ainda da França que partiu a ideia da realização das Olimpíadas internacionais, tendo sido a primeira efectuada em Atenas no ano de 1896 e a última em Stockholm, em 1912, a que Portugal modestíssimamente concorreu, estando a próxima para se realizar em Anvers, no corrente ano.

— A América é o país onde mais interessadamente se trata da Educação Física.

Debaixo da vigilância inteligente e prática do Estado e favorecida pela sempre pródigamente generosa bolsa dos argentários, a Educação Física na América tem-se desenvolvido sob a forma de jogos e práticas desportivas.

Assim é que os campos de jogos enxameiam por Boston, Chicago, Baltimore, Philadelphia, Pittsburg, Harvard, Yale, etc.

Há associações especiais destinadas à organização de campos de jogos para os estudantes.

Ainda ultimamente, durante a Grande Guerra, o «Bureau des Enfants» da Cruz Vermelha americana, notando a falta de campos de jogos escolares nas grandes cidades da França, organizou uma secção de campos de jogos. Devido aos seus esforços foram criados terrenos de jogos em Lyon, Toulouse, Rouen, Marseille.

Às portas de Paris, em pleno Bosque de Vincennes, edificaram os americanos um magnífico Stádio, a que de-

ram o nome do general Pershing, onde se realizou uma Olimpíada militar, entre os exércitos aliados.

Foi construído durante a Guerra e pode comportar 30.000 pessoas; realizadas estas últimas festas, foi este Stádio oferecido oficialmente à França pelo Exército Americano.

Todos estes sucessos revelam a forma cuidada como a Educação Física é vista pelos americanos. Mesmo os resultados brilhantes e as vitórias seguidas que os seus atletas conseguem em todas as provas a que se apresentam, mostram bem a diligência, o acerto que empregam para alcançar um bom desenvolvimento físico.

Junto dos seus magníficos Institutos de ensino, das suas modelares e riquíssimas Universidades, os americanos possuem excelentes campos de jogos onde, terminadas as aulas, se entregam aos seus jogos favoritos.

Levam tão longe a sua dedicação pela Educação Física que, no seu arrebatamento e entusiasmo, teem frases como a que M. W.-Hutchinson proferiu na sessão de encerramento do 2.º Congresso das Associações americanas para a criação de campos de jogos: «vale mais um campo de jogos sem escola, do que uma escola, sem campo de jogos».

Esta frase, longe de revelar uma falsa asserção, produto de um sectarismo impenitente, encerra uma profunda verdade, como adiante veremos.

Podemos ainda, cotejando o interesse tomado e os resultados verificados, colocar a América, quanto à Educação Física, no mesmo lugar que outróra tão brilhantemente ocupou a magnífica Grécia.

Para terminar este esboço histórico do nosso trabalho iremos agora falar de Portugal.

— Infelizmente, de prático, de organização, pouco, mesmo nada temos a referir, sendo tanto mais para lastimar quanto é certo, que o português possui, inatas, qualidades extraordinárias, meramente instintivas, que em todos os momentos da sua esplendorosa História fêz realçar, em actos brilhantes de heroísmo e galharda valentia.

Basta remontar às distantes épocas da formação da nossa nacionalidade, dos temerosos Luzitanos: relembremos essa figura épica do fogueiro Viriato, cheio de decisão e energia, ardente condestável da desigual Luzitânia, e reconheceremos que a matéria prima foi excelente, teve qualidades de valentia, denodo e sentimento pátrio não fáceis de encontrar em muitos outros povos.

Avançando pela História da nossa nacionalidade vemos que, príncipes estrangeiros, buscando aventuras, eles, que tinham vindo à Península para combater os infieis, encontraram tão grandes predicados nos Luzitanos antigos que se abalançaram à organização de um novo Estado e o aumentaram à custa de penosas lutas sobre os moiros, à custa da valentia dos portugueses, já então sabendo por que lutavam, já então reconhecendo o patriótico papel que desempenhavam.

E são tão rebrilhantes as suas façanhas, são tão extraordinários os cometimentos a que se atreve, é tão grande a sua coragem e ousadia que este pequeno povo de grandes heróis foi por vezes chamado a prestar auxílio valioso e decisivo aos vizinhos, tal valor lhe concediam, tão altamente o apreciavam.

Seria longo e insultuoso pretender lembrar-vos todos os heroísmos, todas as vitórias, todos os feitos sem par, o espírito de sacrifício, a honradez, a lealdade, a

fidelidade que os portugueses mostraram possuir e que deles fizeram um grande Povo, admirado e temido.

Vemos a seguir as lutas travadas além-mar, sempre para o engrandecimento da Pátria, em que se disputavam a honra de combater onde era mais acesa a luta, onde era maior o perigo, desprezando uns os pruridos de casta, auxiliando os outros os seus senhores, todos de olhos fitos nos sagrados interesses da Pátria.

Sucede-se a época dos descobrimentos, em que as qualidades da Raça são postas em árdua prova, revelando-se mais uma vez a grande coragem, a intemerata audácia, o valor guerreiro, a cavalheiresca lealdade, a honradez, a dignidade, o espírito de sacrifício dos seus navegadores, dos seus guerreiros, dos seus governadores.

Nesta quadra de tempo atinge Portugal uma grandiosidade deslumbrante como Nação, consegue uma situação de almejado destaque e apreciado valor entre os outros Estados da Europa, grandiosidade que chega ao máximo no reinado de D. Manuel.

Deixam-se depois enfraquecer e dominar pelo fanatismo religioso, à semelhança do que aconteceu na França, começando a perder o vigor, a audácia e a energia que os caracterizava.

Com este período de enfraquecimento coincidem as maiores, mais penosas e aviltantes desgraças para a Nação, nelas incluída a mais vergonhosa — a perda da nacionalidade.

Durante êsse trágico período a Alma nacional debate-se e revolta-se a cada passo, bem mostrando que um Povo que tem destinos a cumprir e que possui qualidades vitais incontestadas não socumbe inactivo, antes reage com toda a pureza da sua ardente Fé patriótica.

É uma grande data para Portugal o 1.º de Dezembro de 1640, após esses afrontosos 59 anos de ultrajante domínio estrangeiro, e os vitoriosos combates, fogosos e desiguais, com o tirânico usurpador patenteiam, o renascimento fecundo de todas as antigas qualidades do português.

Segue-se um largo espaço de tempo em que a vitalidade nacional se manifesta em actos superiores, até que o português novamente se deixa embair pela contemplação religiosa, atingindo também o máximo desleixo moral, sem fôrça dignificadora que o alevante, sem entusiasmo quente que o moralise.

Nesta sombria atmosfera moral e cívica realizam-se as invasões do sólo pátrio pelos franceses, no meio de uma quási que apática indiferença daqueles a quem cumpria bem zelar o nome nacional, pela sua cultura, pela sua inteligência, pela sua posição social — as classes ilustradas e intellectuais, as classes dirigentes.

Não é, em sã verdade, para admirar que isto assim acontecesse, que aqueles que maiores responsabilidades tinham fôssem os primeiros a abdicar indignamente do seu dever cívico, pois que o guerreiro transformou-se em impertinente casquilho, pois que o arrojado navegador virou-se a perfumado faceira, pois que o conquistador da independência nacional transfigurou-se em impenitente devasso!

Todavia, a imoralidade e a fraqueza não tinham atingido a rude e sempre heroica Alma popular, os humildes, os pobretões, que, refervendo oculta em latente indignação e revolta, mantinha puro e belo o sentimento da Pátria, conservava íntegras as grandes qualidades da Raça.

A sua coragem, o seu orgulho, o seu patriotismo, a sua abnegação em tão doloroso transe fizeram reagir a muitos, encorajaram a muitíssimos, glorificaram a imensos, não sem que para expulsar o *Côrsó* invasor houvesse precisão de implorar a mulêta inglesa, tal era a debilidade orgânica nacional.

Fulgem grandiosos, depois, os grandes feitos portugueses em África, com Coolela, Chaimite, Cuamato, Dembos, até que, actualmente, na Grande-Guerra, os portugueses mostraram-se os gloriosos continuadores dos seus destemidos antepassados, ficando imortalmente gravados nas douradas páginas da nossa incomparável História os formidáveis actos de heroísmo e bravura por eles praticados em desiguais combates, como Newala, Rovuma, La Couture, o admirável episódio do caça-minas Augusto Castilho, e tantíssimas outras grandiosas acções.

Entrando agora mais directamente no assunto do nosso trabalho, depois de apagada e pouco brilhantemente nos referirmos ao valor físico e moral do português, montando à fundação da sua nacionalidade, vamos tratar da Educação Física na actualidade.

Não tendo tradições remotas, em anos atrasados cifrava-se a nossa cultura física em pequenas festas náuticas, hípicas e sessões gymnásticas em clubs particulares, manifestações estas que só utilizavam a muito poucos, porque os seus cultores tinham de possuir meios bastantes para as poderem realizar, vigor suficiente para as praticar.

Se nem todos podiam entregar-se à equitação, à náutica, e mesmo ao remo, poucos se dedicavam à gymnástica porque, sendo esta um conjunto da francesa e da alemã, que requeria grandes qualidades de robustez físi-

ca, só os vigorosos, os indivíduos fortemente constituídos gastavam o seu tempo na sua valiosa prática.

Com a Reorganização do ensino primário e secundário foi a ginástica adoptada nos estabelecimentos de ensino.

O método escolhido foi o de Ling, de brilhantes tradições e que aplicado com afan e tino tão excelentes resultados dá.

Nos liceus portugueses há professores de Educação Física, mais ou menos competentes, mais ou menos interessados pelo seu mister humanitário; uns, meros amadores, sem preparação alguma; outros, conhecedores e dedicados, mas que não são auxiliados com os indispensáveis meios para o útil e regular funcionamento da sua instrução.

Sucede bastas vezes o haver um hábil e douto professor de Educação Física em determinado Liceu mas não existir local amplo e arejado para realizar as suas lições, não lhe facultarem todos os requisitos para poder ensinar os seus exercícios e, até, quando as duas anteriores condições são demovíveis, não aparecerem os alunos e não ser fácil conseguir obrigá-los a comparecer às aulas de ginástica.

De toda esta caótica desorganização resulta ser improficuo e insubsistente o ensino ou, melhor, a prática da Educação Física nos Liceus.

Reduzindo-se, oficialmente, a isto, a cultura física da mocidade portuguesa entregue aos cuidados do Estado, tudo o que de bom existe pertence aos estabelecimentos particulares de ensino, onde a ginástica também tem de ser ministrada.

Felizmente que nestas casas de ensino por vezes se

cuida com boa-vontade e interessado critério da cultura física dos seus educandos, provendo com acerto ao seu desenvolvimento por meio de gymnástica sueca, dos desportos, da instrução militar e jogos vários, onde o aluno vai retemperar o espírito das fadigas do estudo.

Há ainda os clubs desportivos onde todo e qualquer pode ingressar e entregar-se aos diversos exercícios físicos aí praticados, sem contudo haver uma competência para aconselhar este ou aquele exercício, segundo as necessidades orgânicas, seleccionando e vigiando atentamente o indivíduo, para que não venha a sofrer ou pela insuficiência ou pela demasia.

Tem Portugal tomado parte em alguns certâmens internacionais, contrapondo à especialização dos países estrangeiros uma modesta parcela de boas energias, que pouco brilho tem alcançado, áparte alguma fugaz fulguração individual, que mais destacaria se a preparação geral e especial fôsse tratada com o preciso cuidado.

Em 1912, na Olimpíada de Stockholm, nas provas inter-aliadas no ano findo em Paris, apresentou Portugal os seus representantes que nos sucessos obtidos mostraram a forma como infelizmente no nosso país a Educação Física é compreendida e auxiliada.

Recentemente, novas energias actuam para que na próxima Olimpíada de Anvers, no presente ano, Portugal possa dignamente demonstrar que possui um povo com qualidades vitais apreciáveis, e que os seus homens também pensam no aperfeiçoamento salutar dos seus concidadãos, provendo ao seu desenvolvimento físico.

Embora não consiga rapidamente realizar a sua benéfica obra, de todo digna de caloroso aplauso, que o Comité Olímpico Português persista teimosamente no seu

intuito, para que de futuro não se percam as vantagens da sua propaganda no sentido de robustecer a mocidade portuguesa, tão desleixada como quási que efeminadamente inválida.

*

* *

Nestas poucas páginas que atrás ficam, verificamos que a Educação Física recebeu a carinhosa atenção de quási todos os povos do globo, desde as épocas mais remotas até à actualidade.

Vimos que, nesses afastados tempos, os povos se entregavam quási exclusivamente aos exercícios físicos, não desprezando no entanto a cultura intelectual; que, quanto mais intensamente a eles se entregavam, maior vitalidade tinham, maior era o seu poderío, maior era a sua perfeição intelectual e moral; e vimos que o estado de progressivo adeantamento e civilização acompanhou sempre o máximo desenvolvimento da cultura física e desportiva.

Assim, observamos a queda da Grécia, o esfacelamento de Roma, e de outros povos, no momento em que votaram ao abandono as práticas destinadas ao fortalecimento do corpo.

Notamos, depois, que, quando um povo não se interessava pela Educação Física, não se entregava por completo à sua regular prática, ou afrouxava na dedicação que lhe conferia, — todo o seu prestígio, todo o seu valor intelectual diminuiam, até desaparecerem por completo.

Vimos ainda que os povos caídos na desgraça, perseguidos pelo infortúnio dos grandes desastres nacionais, dominados e vencidos por estrangeiros, só conseguiam restabelecer a sua normalidade nacional, readquirir a in-

tegridade do sólo pátrio, impôr a sua vontade e alcançar uma venturosa quietude pela metódica e prolongada utilização dos meios que a cultura física lhes facilitava, como succedeu em 1811 na Alemanha, com a patriótica e dedicada propaganda de Jahn, que permitiu 1870 e o forte predomínio europeu do seu país.

Antigamente, ou por instantes necessidades defensivas ou por falta de educadores intellectuais, os homens davam-se quasi absolutamente às práticas físicas, frequentando as *Palestras*, os *Gymnásios*, os *Stádios*; hoje, depois de reconhecerem que o único e strito desenvolvimento psíquico não basta para o progresso e felicidade dos povos, os homens de novo voltam a insistir pela maior propaganda da Educação Física, pela sua constante e perfeita ministração.

Esta corrente é tanto mais valiosa e interessante quanto é certo que é fundamentada em factos recentes, que teem por base as brilhantes provas que cada país ainda há pouco mais de um ano vem de dar.

*

* * *

Vamos agora apreciar a Educação Física nos quatro pontos de vista sôbre que se nos apresenta.

São eles: físico e orgânico — moral e social — intellectual — médico.

Físico e orgânico. — Sabemos que todo o animal que se movimenta, que se desloca, está em estado de vida, e que a característica do animal vivo é o movimento voluntário. — *Le mouvement, c'est la vie* —.

Também reconhecemos que o menor movimento que

o nosso corpo realize, longe de parecer um acto simples, independente de qualquer outra parte do organismo que a que se agita, é o conjunto de inúmeros outros movimentos, mais ou menos intensos, mais ou menos perceptíveis, intimamente ligados, relacionados com o movimento provocado.

Podemos dizer que não há movimentos isolados, pois que qualquer movimento produzido, ligeiro e leve que seja, vai repercutir-se sobre todas as partes do corpo, por vezes buscando um sólido apoio numa região bem longe da que se movimentou.

De que lhe valerá, ao boxeur de vigorosos braços, que despede formidáveis sôcos, se não tiver umas fortes pernas em que se possa firmar com valentia?

E não lhe basta só possuir fortes pernas, precisa de ter um tórax forrado de rijos músculos para, secundando a contracção muscular dos membros inferiores, poder imobilizar-se e oferecer base segura, necessária ao trabalho rápido e violento dos braços.

As articulações só conseguem manter todas as condições anatómicas indispensáveis ao seu bom funcionamento, como sejam — o seu fácil jôgo, o estado liso das cartilagens que as formam, a secreção regular da sinóvia que as lubrificam, a flexibilidade dos ligamentos que a unificam — as articulações só conseguem estas condições com o movimento.

Contrariamente, quando a imobilização é imposta a uma articulação, a experiência vem demonstrar que a anquilose se forma, seguida da impotência funcional articular.

A observação atenta revela-nos também a nefasta influência que a imobilização empresta ao esqueleto, como

no caso em que é necessário recorrer aos aparelhos gessados, dêste processo terapêutico resultando principalmente uma atrofia óssea, caracterizada pelo adelgaçamento e pela maior friabilidade do sistema ósseo interessado no tratamento.

Ainda a observação nos ensina que a fibra muscular se atrofia, tende a retrair-se, quando um músculo é obrigado a permanecer em imobilidade prolongada.

O movimento, favorecendo a irrigação do músculo, trazendo-lhe mais quantidade de sangue, dá-lhe uma maior percentagem de elementos nutritivos, donde resulta um progressivo aumento de volume e fôrça.

Da mesma forma, a contracção muscular faz girar mais velozmente o sangue, bem como se reflete sôbre os órgãos e tecidos subjacentes — estômago, intestino, bexiga, ossos, vasos.

O movimento respiratório — ginástica respiratória — provoca o desenvolvimento dos músculos próprios da respiração e regulariza a circulação pulmonar.

O estômago, como atrás dizemos, apresenta as suas paredes diminuídas ou aumentadas, as suas glândulas degeneradas ou desenvolvidas, se o trabalho digestivo se encontra reduzido ou aumentado.

Não ficam só por aqui os benefícios que o movimento e o exercício trazem ao organismo.

Do melhor e mais fácil funcionamento e da mais útil compleição dos diversos componentes do nosso organismo, da relatividade marcada que os relaciona surge um apreciável estado de solidariedade e associação das funções orgânicas, ressaltando dêste facto o aparecimento de uma interdependência mais íntima e mais nítida dos aparelhos e suas funções, provocada pelos exercícios fi-

sicos, por eles desenvolvida e mantida em equilíbrio perfeito.

Sob o ponto de vista da nutrição geral o exercício físico aparece como um verdadeiro regulador.

Não é difícil notar-se que a imensa quantidade de indivíduos que se entregam criteriosamente aos exercícios físicos, sempre das mais opostas constituições e dos temperamentos mais diversos, ao fim de certo tempo apresentam uma uniformidade, uma igualdade de tipo de robustez que impressiona agradavelmente, e que é uma das melhores cartas de alforria que a Educação Física estampa.

Assim, vemos que o obeso emagrece, o emaciado cria *carne*, o pletórico modifica a sua cor normalizando a sua circulação, o pálido mostra em breve lindas cores róseas.

Este tipo igual, este aspecto idêntico que os exercícios físicos realizam nos indivíduos que a eles se dão, resultam de dois efeitos inversos, mas concorrendo para a mesma finalidade.

Por um lado aumentam o movimento de assimilação, que cria tecidos novos; por outro intensificam o movimento de desassimilação, que destrói certos materiais em excesso.

Como um dos primeiros resultados da cultura física temos a aceleração considerável dos movimentos respiratórios.

O oxigénio indispensável a uma boa hematose é sempre inspirado, e nunca o organismo sente a sua falta quando o exercício físico é regular e bastante.

Bem sabemos que quando temos de fazer um exercício muscular mais violento, e a que não estamos habi-

tuados, o oxigénio inspirado é insuficiente para contrabalançar a produção excessiva de gaz carbónico resultante da combustão das substâncias orgânicas de reserva, os movimentos respiratórios aceleram-se e aparece a sufocação, primeiro sinal da fadiga.

Mais tarde, com a continuação regular e metódica do mesmo exercício, com o treino bem conduzido, apresentamos então uma apreciável diminuição de movimentos respiratórios, porque a quantidade de oxigénio absorvido é suficiente para anular a produção de gaz carbónico, desaparecendo também todo o sinal de fadiga.

Por isto se vê que todo o individuo que se entrega às práticas físicas faz provisão de oxigénio.

Sabemos que, pela hematose, o oxigénio vai vivificar o sangue e que por meio dêste chega à parte mais íntima dos tecidos.

A fisiologia diz-nos que o sangue oxigenado aumenta a contractilidade da fibra muscular, activa as secreções glandulares. As glândulas do aparelho digestivo são notavelmente influenciadas pelo sangue oxigenado, que origina uma maior secreção de sucos destinados a uma perfeita elaboração digestiva dos alimentos.

Também actua sobre a túnica muscular intestinal, acentuando mais os movimentos peristálticos, que beneficamente contrariam a estase prolongada do conteúdo intestinal.

As vilosidades intestinais absorvem mais energicamente os elementos nutritivos dos alimentos. O fígado realiza mais completamente as suas funções, bem como o pâncreas segrega mais activamente e mais activamente actuam os seus fermentos digestivos.

Todos estes factos mostram como um excesso de

oxigénio motiva uma maior perfeição do movimento geral da assimilação, e provoca, também, o crescimento do volume do corpo.

O exercício, o movimento, teem salutaes efeitos para aqueles que assimilam mal, para os magros, para os pálidos, e, ao mesmo tempo, fá-los aumentar de pêso.

Mas, se os exercícios físicos são de tão grande utilidade para todos estes indivíduos, não o são de menor valia para os que desassimilam insufficientemente, para os congestivos, para os obesos.

Nestes últimos, certas substâncias de reserva, as gorduras, acumulam-se nos outros tecidos vivos, sobrecarregando os órgãos, perturbando o seu regular funcionamento.

Sendo certo que determinadas doenças teem por causa a excessiva acumulação de tecidos de reserva, e sendo certo que é absolutamente necessário, para que a saúde orgânica se mantenha, que as substâncias de reserva sejam utilizadas à medida que se vão formando, um defeito de desassimilação da gordura pode originar um desequilíbrio orgânico, um estado de doença.

Fisiologicamente, a vida reduz-se a combustões incessantes e a combinações químicas que não dispensam a presença do oxigénio.

Estas combustões e combinações teem logar não só nos pulmões como também na intimidade dos tecidos, para onde é levado pelo sangue o indispensável oxigénio.

A causa de quasi todo o trabalho realizado pelo exercício é a combustão dos hidrocarbonados — gorduras, açucars — e também, posto que em menor quantidade, das substâncias azotadas existentes no tecido muscular.

O oxigénio da respiração preside a todas as combi-

nações químicas, principalmente às oxidações daquelas matérias e substâncias, formando o gaz carbónico e a ureia.

Todo o exercício físico acelera as combustões pelo aumento de oxigénio que introduz na economia, combustões estas que destroem portanto as gorduras, os açucares e até o próprio tecido muscular, resultando dêste processo químico substâncias que são eliminadas pelos rins, pulmões, pele e intestinos.

Assim, o exercício apresenta-se-nos como um verdadeiro regulador da nutrição, actuando por dois processos: pelo aumento das aquisições e pelo aumento dos gastos.

O exercício físico perfeito é aquele que equilibra estes dois resultados opostos, e, ainda, o que faz aumentar ou diminuir o pêso do corpo, segundo o fim a que o destinamos.

*

* *

Falaremos agora da influência que os exercícios físicos teem sôbre certos órgãos, tomados isoladamente.

O trabalho muscular transforma sempre o ritmo e a amplidão dos movimentos respiratórios, qualquer que êle seja, independentemente da participação dos músculos respiratórios e do diafragma no trabalho realizado.

É que o gaz carbónico, produzido pelas oxidações que o exercício físico provoca, é levado até ao bôlbo pelo sangue, onde vae excitar grandemente o centro respiratório, sendo os movimentos respiratórios tanto mais rápidos e precipitados, quanto maior fôr a percentagem de gaz carbónico no sangue.

A resultante dêste estado de coisas é a sufocação, que desempenha dois papeis: de uma mais intensa eliminação de gaz carbónico pelos pulmões, e de dar uma maior quantidade de oxigénio ao organismo.

Apesar da reflexibilidade das contracções dos músculos respiratórios originada pela excitação do bôlbo pelo gaz carbónico do sangue, compete entanto à nossa vontade intervir para pôr as coisas num melhor pé, no seu verdadeiro lugar.

Em princípio, a aceleração dos movimentos respiratórios é proporcional à excitação recebida pelo bôlbo e, ainda, à quantidade de gaz carbónico libertado e à violência do exercício.

Se êste fôr moderado, os movimentos respiratórios tornam-se mais amplos e mais freqüentes, e provocam uma maior entrada de ar nos pulmões, fazendo eliminar uma maior quantidade de gaz carbónico.

Mas, se o exercício fôr muito violento, se a necessidade de respirar aumenta, se os movimentos respiratórios se precipitam para além de certo limite, o gaz carbónico não pode atravessar os alvéolos pulmonares, o oxigénio não tem tempo de ser fixado pelos glóbulos vermelhos, o ar expirado é quasi semelhante ao ar inspirado, sobrevindo a breve trecho a síncope respiratória.

Os homens que se entregam aos desportos conseguem, pelo hábito e pela educação, dominar até certo ponto o acto reflexo da respiração, restando a ordem nervosa que leva os músculos respiratórios a acelerar desmesuradamente as suas contracções.

Consiste nisto o segredo de resistência à sufocação dos corredores bem treinados. Eles regulam o jôgo dos pulmões e impedem-os de ceder a esta espécie de terror,

sobre o domínio do qual o peito ofegante não consegue senão esboçar o acto respiratório.

Todavia, seja qual for o poder respiratório do indivíduo, o exercício que empregue de entrada e sem cautela toda a energia dos músculos do corpo pode, em alguns segundos, lançar no sangue maior quantidade de gaz carbónico do que a que os pulmões podem eliminar, provocando uma sufocação extrema num período de tempo excessivamente breve.

Pelo contrário, se num exercício de grande duração, como as corridas de resistência, se quere evitar a sufocação, basta pouparmo-nos à saída, não dar de entrada todo o esforço e energia de que dispomos, devendo nós, portanto, relacionar o trabalho muscular com o poder eliminatório dos pulmões, e estabelecer a velocidade que se não pode ultrapassar, sob pena de abandono da prova.

O exercício moderado tem por efeito o aumento da capacidade pulmonar, que o espirómetro revela com fidelidade.

Não são os exercícios realizados pelos membros superiores os que mais facilmente conseguem produzir aquele resultado.

Conseguimo-lo, por meio dos movimentos da gymnastica respiratória, mais eficazmente ainda fazendo funcionar simultaneamente um grande número de músculos.

Os exercícios que provocam um trabalho muscular considerável são os mais aptos para aumentar o volume do tórax, motivando um hiperfuncionamento dos músculos respiratórios.

Como tipo de exercício desta ordem, com o fim de desenvolver o peito, temos as corridas de velocidade e os exercícios de força, principalmente as primeiras.

Não nos importa saber porque forma a fôrça muscular é utilizada, contanto que o seja no menor tempo possível.

Como os exercícios realizados pelas pernas representam uma maior soma de trabalho que os que se praticam com os braços, devemos dar a preferência aos primeiros.

M. Boigey diz: «a não ser a luta, nenhum exercício desenvolve tão rápidamente o peito como a corrida».

A gymnástica respiratória de quarto, o trapézio, as argolas, as paralelas activam menos a respiração que a corrida. Desenvolvem os músculos mas pouca influência exercem sobre os diâmetros torácicos.

As pernas, cuja constituição muscular é muito maior que a dos braços, executam um trabalho também muito mais intenso que estes. Assim, elas são capazes de, mais fácilmente do que os braços, despertar a necessidade de respirar, que é proporcional à quantidade de fôrça gasta e de gaz carbónico libertado.

Diz o Dr. F. Lagrange: «quando uma criatura nova apresentar o tórax estreito e as costelas encurvadas para dentro, recomende-lhe a corrida se fôr rapaz, ou o salto na corda se fôr rapariga».

*

* *

Também sobre o coração e a circulação geral os exercícios físicos teem uma interessante quanto útil acção.

O sangue movimenta-se muito mais rápidamente durante os exercícios musculares, afluindo ao órgão em trabalho e circulando em maior quantidade.

Mas, não é só na região ou no órgão em movimento

que estas modificações se observam. Dentro em pouco, estes fenómenos estendem-se aos vasos vizinhos, ao coração; depois a tódia a árvore circulatória, de sorte que um pequeno movimento muscular, embora limitado, vem finalmente a produzir uma aceleração do pulso.

Se isto acontece com um músculo único, o mesmo fenómeno se nota, mais intenso, mais nítido, quando um grupo muscular se movimenta.

Há como que uma aspiração do sangue para os músculos que se contraem.

Durante os períodos de actividade há um maior fluxo de líquido nutritivo do que nos momentos de repouso.

Esta aspiração é um facto autenticado por Chauveau que, tendo colocado um manómetro em comunicação com a artéria do músculo em contracção, observou uma diminuição da tensão sanguínea.

Por outro lado, os músculos entumecidos pela contracção exercem uma pressão sobre as veias e os capilares tendente a expulsar-lhes o conteúdo.

Por isto se vê que os exercícios físicos teem por fim activar a circulação em todos os órgãos e em todos os tecidos do corpo.

Sabendo nós que a nutrição de um órgão está dependente da quantidade de sangue e de oxigénio que a êle chegam, a utilidade dos exercícios físicos apresenta-se novamente confirmada nos factos precedentemente expostos.

A mais forte impulsão dada ao curso do sangue pela contracção muscular vai repercutir-se no coração, que reage sempre à acção do movimento.

Quando êste é moderado, a fôrça do coração aumenta e, por tempo, a sua camada muscular contractil.

Se o exercício é violento, as pulsações, reguladas por um aparelho nervoso complexo, e também sensível à excitação do gaz carbónico, apressam-se, tornam-se mais frequentes.

No caso em que o trabalho muscular é moderado, o coração impulsiona mais energicamente o sangue do que no estado de repouso.

Se o exercício se prolonga e excede as forças individuais, a tensão arterial baixa rapidamente, indo até à síncope.

A frequência de pulsações é, pois, aumentada pelo exercício.

Quando o trabalho é muito violento, o sangue excessivamente carregado de gaz carbónico actua sobre o músculo cardíaco da mesma forma que sobre os outros músculos, diminuindo a sua contractilidade.

Se o sangue que gira nas cavidades cardíacas ou nas suas paredes encerrar uma enorme, desmedida percentagem de gaz carbónico, pode sobrevir a inércia do miocárdio, a que se vem juntar a sufocação, que tem idêntica origem.

É assim que a síncope aparece, quer pela paragem da respiração, quer ainda pela suspensão simultânea destas duas funções.

O exercício físico não deve ser levado ao excesso, mas sómente até provocar uma aceleração média do pulso, sem sensação de mal-estar.

Quando, durante um exercício um pouco prolongado, o pulso atinge 140 pulsações devemos suspendê-lo imediatamente.

O limite deve ser de 80 a 140 pulsações por minuto, porque se provoca uma aceleração de pulsações resultan-

te de uma congestão activa dos órgãos, e que corresponde à fase realmente útil e benéfica dos exercícios físicos.

*

* * *

Procuremos agora as consequências que os exercícios físicos despertam nos músculos e os efeitos por eles produzidos sobre a atitude geral do corpo.

É já sabido que o tecido muscular aumenta de volume, ao mesmo tempo que modifica a sua estrutura íntima, perdendo grande parte da gordura existente entre as suas fibras, debaixo da influência do trabalho físico activo.

Por este mesmo facto, o tecido muscular adquire uma maior resistência, tornando-se mais consistente, mais firme, mais forte.

A gordura, a que atrás nos referimos já, é queimada, é oxidada pelo oxigénio que o sangue contém, combustion esta provocada pelo movimento, pela contracção muscular. Desaparecida a gordura, as massas musculares ficam simplesmente cobertas pelo tecido celular sub-cutâneo e pela pele, apresentando-se-nos as suas formas, os seus relêvos mais nítidos e apreciáveis.

O movimento também faz aumentar o volume das massas musculares porque a contracção origina um maior afluxo de sangue e, portanto, uma maior quantidade de liquido nutritivo vai banhar as fibras do tecido muscular.

Assim, o exercício, além dos seus benéficos efeitos anteriormente constatados sobre a nutrição geral, modifica também localmente a estrutura da região sobre que mais notavelmente incide.

Estes factos revelam-nos o grau de importância esté-

tica que há na necessidade de procurar desenvolver igualmente todas as partes do corpo por meio de um trabalho muscular de energia e intensidade similares.

A fibra muscular alcança por meio dos exercícios físicos uma maior contractilidade, respondendo mais vigorosamente às ordens que a nossa vontade expede.

O aumento da força geral pela prática regular dos exercícios físicos é um facto da mais edificante e corrente observação diária.

O exercício, educando, trabalhando as massas musculares, produz uma grande economia de força na execução dos movimentos.

Toda a contracção muscular tem um efeito útil, se o indivíduo está a ela bem habituado.

No inábil, no desageitado, os músculos antagonistas impedem que um determinado movimento seja efectuado com a destreza e a rapidez precisas. Êle titubeia antes de o realizar.

O exercício físico modifica e aperfeiçoa a attitude geral do corpo, sendo notório que é empregado até com fins terapêuticos, como adiante mais largamente nos referiremos.

Só há que acautelar contra os exercícios mal conduzidos, excessivos ou imperfeitamente realizados, porque teem um efeito reconhecidamente contraproducente, cabendo-nos o cuidado de os seleccionar com critério, para que os seus resultados se façam sentir harmonicamente sobre todo o corpo, e não redundarem em deformações orgânicas, em desequilíbrios estéticos que a incúria ou o desleixo criminosamente largas vezes despertam.

Demais, se esta regra traz benefícios ao corpo dos que a praticam, é também apreciável admirar um orga-

nismo de formas perfeitas, com uma linha estética tão regular e bela quanto possível, decalcada nos mesmos modelos que outr'ora aos gregos serviram para se immortalizarem — Hércules e Apólo.

Em última análise, é, pois, da maior utilidade que o exercício físico seja simultaneamente distribuido por tôdas as massas musculares e que não seja arbitrariamente ministrado, para que a sua prática excessiva ou inadequada não tenha as suas conseqüências prejudiciais, e para que a sua insuficiência não ocasione a atrofia mórbida, muito mais condenável ainda.

*

* *

Exercem ainda as práticas físicas uma salutar e proveitosa influência sôbre o sistema nervoso.

O cérebro, a medula e os nervos participam das modificações que o corpo humano sofre sob a acção dos exercícios físicos.

Sabemos que determinadas funções do cérebro, que presidem ao movimento voluntário, se desenvolvem pelo exercício muscular, bem como outras regiões do cérebro, a quem compete executar as operações do espírito, se desenvolvem pelo trabalho intelectual.

Inversamente, nos antigos amputados do membro superior nota-se uma atrofia da região cerebral em que está localizado o centro motor do respectivo membro.

Para o tecido nervoso, bem como para os outros tecidos do organismo, «a função faz o órgão».

As modificações que o cérebro mostra, sob a influência do exercício físico, estendem-se à medula e aos nervos.

Diz M.^{ce} Boigey: «a medula conserva a memória dos
«movimentos muitas vezes repetidos. Em um animal pri-
«vado de cérebro, os actos musculares complicados em
«que ordinariamente não intervem a consciência, como a
«marcha, executam-se automaticamente.

«A memória da medula consente só a execução de
«determinados movimentos que requerem uma coordena-
«ção rápida.

«O automatismo nervoso consegue-se pelo exercício
«diário.

«Quantas *paradas*, em esgrima, não são automáticas
«e se fazem com uma velocidade tal que o cérebro não
«teria tempo de lhes coordenar rapidamente todos os mo-
«vimentos.

«A execução repetida de um movimento, parece,
«pois, imprimir aos tecidos nervosos modificações persis-
«tentes.

«O *nervo motor* é o órgão que conduz aos músculos
«as ordens da vontade. As excitações que êle recebe am-
«plificam-se, à semelhança de uma avalanche, seguindo
«as suas fibras, como foi demonstrado por Pflüger.

«O nervo é, pois, um aparelho de refôrço, ao mesmo
«tempo que um órgão condutor.

«A velocidade do influxo nervoso é constante para
«um nervo dado, segundo notou o professor Lapicque ;
«mas o seu poder amplificador aumenta por meio do
«exercício, de sorte que uma ordem moderada, freqüente-
«mente repetida, faz, por tempo, contrair o músculo cor-
«respondente com uma maior energia. O exercício mode-
«rado favorece o trabalho cerebral pela congestão activa
«que origina.

«O exercício violento pode levar o cérebro a um alto

«grau de excitação que se traduz por actos análogos aos «da bebedeira e até da loucura».

Êste mesmo ilustre autor refere ainda que certos exercícios, como a esgrima, o box, exigem um enorme trabalho de coordenação latente, obrigando a uma extraordinária despesa nervosa, quando praticados nobremente.

Pelo que atrás fica, vê-se que, de uma maneira geral, a prática dos exercícios físicos «aperfeiçoa a faculdade de coordenação que possuem os centros nervosos».

Sendo assim, êste aperfeiçoamento dá logar a uma economia de fôrças e a uma melhor regulamentação do trabalho dos músculos, a quem só se exige a parte exacta que a cada um deles compete no exercício ou movimento.

As contracções inúteis são, portanto, abolidas.

*

* *

Sintetizando as nossas conclusões atrás expostas quanto à influência geral dos exercícios físicos sôbre as grandes funções orgânicas, vemos que são de um grandíssimo alcance, de um extraordinário benefício para o equilíbrio orgânico, quer aperfeiçoando e facilitando certas funções, quer regularizando e melhorando outras.

Só pelo que nesses capítulos referimos, com as razões melhores que do nosso espírito brotaram, talvez envolvidas por pouco valiosas roupagens, impróprias para uma aceitação rápida e terminante mas, mesmo assim, de apreciável pêso, só pelo que nesses capítulos referimos fica amplamente justificada a utilidade preciosa da Educação Física, sendo esses resultados a bastante razão que nos obriga a dedicar à Educação Física todo o nosso in-

terêsse, toda a nossa atenção, como homem e como médico.

Bastava, pois, esta primeira parte do nosso modesto trabalho para que bem patente ficasse todo o valor e razão de ser que reconhecemos e que todos devem reconhecer à Educação Física, independentemente de a apreciarmos sob os outros pontos de vista que adiante nos propomos tratar.

Chegados a este pé, queremos agora fazer breves referências ao treino, relacionando-o depois com a fadiga, nos pontos em que apresentam contacto.

O treino, sendo desportivamente o desenvolvimento de uma energia determinada, conferindo àquele que o alcança uma grande facilidade e superioridade na execução dos movimentos especiais de certo exercício, vem a ser, também, fisiologicamente, a faculdade geral que um organismo possui de resistir à fadiga.

Fisiologicamente, o indivíduo treinado é o que: — resiste melhor às intoxicações devidas à fadiga por uma neutralização mais perfeita e por uma mais completa eliminação das toxinas produzidas pelo exercício; — a sua nutrição geral bem equilibrada, a sua hematose e a sua circulação garantem um trabalho perfeito do músculo, considerado como transformador de energia; — tem aumentada a sua massa muscular; — possui uma sinergia, isto é, uma coordenação funcional maior, devido à perfeição das ordens partidas dos centros nervosos.

O treino, tomado neste sentido, é o completo desenvolvimento fisiológico e anatómico do organismo, chamando-se a este estado de aperfeiçoamento e harmonia a *forma*.

O treino origina sempre modificações da nutrição

geral e modificações nas relações existentes entre os diversos tecidos do nosso organismo.

O indivíduo que se treina procura alcançar pelo trabalho, pelo movimento, pelo exercício físico aumento do volume e da força dos seus músculos, bem como a diminuição da massa dos tecidos moles, por meio de eliminações de toda a ordem.

Vê-se, então, que, sendo o treino muscular rapidamente obtido e facilmente conservado, a *forma* fisiológica só se alcança com muito trabalho e perseverança, e é de difícil manutenção.

«O treino racionalmente conduzido, diz Boigey, comporta a provocação artificial de suores profusos, um crescimento concomitante da diurese e algumas evacuações intestinais causadas por purgativos salinos. A necessidade de reparar estas perdas aquosas traduz-se, notavelmente no começo do treino, por uma sede intensa. Os nossos tecidos entregam-se a um trabalho osmótico considerável.

Toda a água que se encontra ao seu alcance (líquidos derramados nas cavidades naturais ou infiltrados no tecido celular e ainda não eliminados), toda a água é reabsorvida pelas células vivas dos tecidos.

As articulações perdem as suas formas arredondadas; tornam-se *sécs* pela falta do excesso de líquido sinovial que banha as superfícies articulares.

Estas são lubrificadas com um mínimo de sinóvia.

Se em qualquer parte há um líquido patológico, por exemplo, na pleura, tende, a desaparecer, reabsorvido também pela aspiração osmótica, que se realiza de todas as regiões para as células vivas ávidas de água».

Não devemos limitar este trabalho de reabsorção aos

líquidos, pois, como atrás dizemos, os tecidos moles também são sede de modificações quantitativas.

A transpiração que o treino acarreta não só expurga o indivíduo que a êle se entrega da água existente no tecido celular, como também o livra de uma importante percentagem das substâncias gordas que armazena.

O mecanismo que faz desaparecer estas substâncias é o da sua oxidação, realizada com o oxigénio do sangue.

Da combustão dos dois elementos, oxigénio e gordura, resultam o gaz carbónico, que é eliminado pelos pulmões, e a água, que os tecidos reabsorvem.

Todas estas considerações revelam uma primeira consequência, filha do treino: a diminuição de peso pela perda de água e pela desapareição de uma parte da gordura.

Além do exercício físico, outros variados meios costumam empregar os atletas e todos os indivíduos que necessitam da cultura física, para realizarem aquelas condições, como sejam: massagens vigorosas, banhos de vapor, estufas secas, vestuários de lã, fricções secas, banhos quentes alternando com a duche fria, etc.

Estes meios ainda facilitam o trabalho cardíaco pois que a exiguidade dos líquidos intersticiais traz como causa a diminuição da resistência que a circulação costuma encontrar nas regiões dos vasos capilares.

No entanto, esta desidratação violenta tem um limite e, quando é levada muito longe, provoca simultaneamente fenómenos de ordem tóxica geral, como: insónia, inapetência, oligúria, por vezes uma ligeira albuminúria.

Estes sintomas de intoxicação são devidos à falta de água necessária ao organismo para dissolver as substâncias a eliminar.

Não sendo evacuadas na totalidade a parte retida vai acantonar-se no fígado, nos rins e no sangue.

Pertence, aos que teem a seu cargo a importantíssima e espinhosa missão de educadores físicos, regular a eliminação da água, para que só a parte excessiva, aquela que o organismo não utiliza, seja arrastada para o exterior.

Por outro lado, também devemos atentar na integridade constitucional e funcional do fígado, dos rins, da pele e dos intestinos, porque, sendo êstes órgãos os principais emonctórios do organismo, uma afecção nêles localizada acarretaria um desequilíbrio funcional orgânico geral, de molde a transtornar, a modificar os resultados que com as práticas físicas buscávamos.

A pele deve especialmente preocupar-nos por ser através dela, por meio do suor, que se elimina grande quantidade de produtos tóxicos.

Quanto ao sangue, é já sabido que a sua intoxicação motiva rapidamente a sufocação, sintoma da *fadiga*.

Para afugentar esta, devemos facilitar a sudação, para isso bastando conservarmos a pele sempre em perfeito estado de limpeza e asseio.

Fica assim plenamente justificada a *bizarria* dos indivíduos que se dedicam aos jogos e desportos que teem por hábito banhar-se quando cultivam aqueles exercícios físicos.

Todo o campo de jogos, todo o Stádio, todo o grémio desportivo deve possuir o seu balneário devidamente amplo, limpo e arejado, de forma a comportar e a auxiliar com a sua utilização todos aqueles que se entregam à cultura física.

Qualquer daqueles organismos, sem uma regular sala

de banhos, transforma-se em um sêr mutilado, que não desempenha completamente todas as suas funções.

Pertence também aos educadores físicos fazer desaparecer o receio, o temor à água fria, regulando a sua aplicação.

A duração do treino, isto é, do período de tempo nêle empregado para o conseguimento de um almejado propósito, depende de factores vários, não sendo possível estabelecer um prazo em absoluto.

Julga-se hoje que seis semanas bastam para conseguir a *forma* fisiológica, corpórea, em que se alcança aquele estado orgânico já descrito, caracterizado por um aumento de volume e fôrça musculares, pelo desaparecimento dos líquidos intersticiais, etc.

Se quizermos notar o contraste entre o indivíduo treinado e o sedentário veremos as enormes vantagens que a prática racional dos exercícios físicos, que o treino, sem summa, facultam ao primeiro.

Assim, um dos principais pontos que se nos oferecem é o da estabilização da respiração e do pulso.

Já sabemos que, para o mesmo trabalho a executar em igual período de tempo, o número de pulsações e de movimentos respiratórios por minuto é muito menor para o indivíduo treinado do que para o sedentário.

A medida do gaz carbónico expirado mostra-nos que os pulmões do que se treina expelem menos gaz carbónico do que os do outro.

Chega-se ainda a constatar que a pele já não exala os ácidos gordos voláteis cujo cheiro é por vezes incômodo e caracteriza a vida sedentária.

Há criaturas, até, que levam tão longe a sua apreciação e destrinça dêstes factos, que chegam a afirmar

que as exalações do corpo humano teem um cheiro diferente, conforme partem de um homem que pratica habitualmente o exercício ou de um indivíduo que o não pratica.

A gordura e a água intersticial aumentam neste último o seu pêso inútil. Principalmente a gordura, a camada adiposa sub-cutânea, até certo ponto opõe-se à refrigeração do seu organismo, durante o trabalho, aumentando ainda, pela sua oxidação, a taxa do gaz carbónico que provoca a sufocação e a fadiga quando muito elevada.

Por outro lado, as massas musculares são mais proporcionadas e desenvolvidas no primeiro, apresentando ainda uma menor quantidade de tecidos moles.

Resulta de tudo isto que todo o trabalho muscular é muito mais fácil e rapidamente executado pelo indivíduo treinado, despendendo um menor esforço, além de que, não tendo o seu organismo gordura em excesso, não sentirá os sofrimentos e o mal-estar do demasiado aquecimento do corpo, por falta de irradiação, e não lhe aparecerá a perturbadora e penosa sufocação.

Todas as vantagens vão para o indivíduo que se dedica aos exercícios físicos, para o indivíduo que se entrega ao treino, seja êle de que natureza fôr, mais brando, mais violento, contanto que seja metódico e racional.

Procuramos estabelecer a duração, o tempo indispensável para se adquirir a *forma* fisiológica, cotejando de seguida as vantagens e os benefícios que ao homem traz o treino ou o repouso, melhor dizendo, a inacção.

Queremos agora dizer que a *forma* desportiva é muito mais difficil de se alcançar, não só porque requiere qualidades particulares do indivíduo, que lhe permitam a espe-

cialização em determinado exercício, como também porque exige um espaço de tempo muito maior, sendo ainda de uma penosa e trabalhosa conservação.

Falaremos mais adiante do treino, sob um outro aspecto, não menos interessante, não menos útil nos seus resultados, no seu valor.

*

* *

Abordaremos, agora, a *fadiga*, embora ligeiramente, porque já a êste assunto nos referimos.

Dissemos que um dos seus sintomas era a sufocação, apresentando as causas que a motivavam, sem todavia definirmos o que vinha a ser a fadiga.

A fadiga, sendo um fenómeno complexo, torna-se-nos difficil a sua definição.

O fenómeno da fadiga não pode ser isolado, localizado fisiologicamente, pois que todos os órgãos, todas as funções e, até, todas as faculdades psíquicas são atingidas, com intensidades várias, se a fadiga se manifesta em um dado ponto do organismo.

O individuo fatigado tem a noção da diminuição geral das suas forças, com sensação de sofrimento, de mal-estar particular que se vai repercutir sobre todas as funções do seu organismo, até sobre as funções que mais afastadas demoram das que directamente se encontram associadas ao esforço produzido.

A confirmar-se esta última asserção temos o facto de apresentarmos uma diminuição de força dos braços, constatada pelo dinamómetro, depois de uma marcha forçada.

A sensação de fadiga faz-se sentir sôbre todos os órgãos, não só nos músculos e nos órgãos associados fisiologicamente aos que localmente foram atingidos pela fadiga, mas ainda em órgãos profundamente situados, que parece não terem sido interessados no trabalho effectuado.

Neste caso temos o estômago, o intestino, até o cérebro, que patenteiam perturbações funcionais, por vezes bastante graves, como causa de uma grande fadiga muscular, ou de um exercício por demais enérgico.

A fadiga conhece três causas, três origens, segundo o illustre autor já citado.

São elas: *O trabalho voluntário*, sob todas as suas formas, psíquicas e físicas;

O trabalho passivo, compreendendo todos os movimentos comunicados, como a equitação, a carruagem, o automóvel, o caminho de ferro;

As excitações sensitivas, sensoriais e as emoções vivas.

Há ainda outras condições que facilitam o aparecimento da fadiga ou veem aumentá-la; são elas a *rapidez*, a *intensidade* e a *duração*, quer referentes ao exercício corpóreo, quer ao trabalho intelectual.

Se executarmos um exercício muscular muito rapidamente, com grande gasto de força e durante bastante tempo, sobrevem-nos uma intensa e brusca fadiga.

Da mesma forma, a rapidez no trabalho cerebral occasiona um efeito similar, bem como é conhecido o resultado deprimente que as dôres morais teem sôbre as forças físicas, e, ainda, sôbre o vigor intelectual, diminuindo-o.

Todas as vezes que uma das causas de fadiga precedentemente enumeradas é realizada com violência, *todos* os órgãos, uma vez mais o repetimos, sofrem como que uma contra-pancada, uma percussão.

Este choque, esta contra-pancada traz-nos a necessidade de diminuirmos simultaneamente o trabalho de todos os órgãos, quando queremos fazer descansar um órgão fatigado.

Todas as vezes que produzimos um trabalho, um exercício violento, fatigante, é preciso dar ao corpo um repouso geral, absoluto, em imobilização perfeita. E esta imobilização do corpo tem de ser na posição estendida, todas as partes do organismo sustentadas.

Não tem o mesmo resultado compensador a imobilidade que é um estado de contracção estático do sistema muscular, muito mais fatigante do que a contracção dinâmica do mesmo sistema.

Um indivíduo na posição de pé, imóvel, tem em actividade uma grande quantidade de músculos, que sustentam essa posição, impedindo-o de perder o equilíbrio e contrabalançando, neutralizando a acção da gravidade.

De forma que o repouso deve ser realizado em perfeito estado de relaxamento muscular, em decúbito dorsal, por exemplo.

Quando temos necessidade de produzir um trabalho intenso e demorado há que levá-lo a cabo com pequenos descansos, com curtas pausas.

Até a natureza nos ensina sábiamente que assim tem de ser: o músculo cardíaco não cansa (um falecido professor desta Faculdade o dizia) *porque descansa*, tem a pausa como tempo forçado do seu ritmo. As mesmas razões subsistem para o diafragma.

O trabalho intelectual está sujeito a iguais leis, quanto ao repouso de que necessita. Tem de ser descontínuo, entrecortado de pequenos tempos de descanso, quando haja de ser prolongado e intenso.

Este repouso, este descanso não deve ser realizado arbitrariamente, assim como o descanso que se deve observar após os exercícios físicos.

Há práticas diversas que temos obrigação de ter em linha de conta e que completam vantajosamente os benefícios que a cultura física motiva.

A água é um magnífico auxiliar do repouso, como descongestionante valioso.

Pode ser empregada fria ou quente, de acôrdo com a idade do indivíduo e com a reacção que provoca.

A luz intensa, a jorros, longe de causar iguais resultados aos que origina a nutrição geral do organismo, é por completo imprópria ao bom repouso.

A meia obscuridade tem um ótimo efeito, aumentado ao máximo quando combinada com o silêncio.

Ainda preconizam os banhos de ar quente, após os grandes exercícios, depois de um longo treino, em seguida a um esgotamento desportivo.

Actuam aumentando a eliminação de detritos normalmente expelidos pela sudação: são sedativos e muito antitóxicos.

Julgam-se a melhor terapêutica contra a insónia devida à excessiva fadiga muscular, e predispõem a um sono reparador.

A massagem é também um excelente meio contra a fadiga muscular local ou regional.

Vimos já que tem sido empregada desde os mais remotos tempos, e que tem revelado os mais ilustres defensores.

Deixamos para o fim o sono, que é o estado de repouso perfeito, tanto muscular como cerebral, e que deve ser sempre regular e certo, para se tornar reparador e útil.

— Do que atrás fica dito, resulta que, sob o ponto de vista *físico e orgânico*, a Educação Física aperfeiçoa as funções orgânicas, melhora a nutrição geral, impede a sufocação, afasta a fadiga.

Concede ainda qualidades apreciáveis, como fôrça muscular intensa, agilidade, destreza e, como nem todas as perfeições são completas se não juntarem o útil ao agradável, dá ao corpo humano uma configuração plástica apreciada, de linhas correctas e virís, harmonia e beleza plásticas que os gregos sempre anciosamente buscaram.

Alguns povos da Grécia julgavam tão necessária essa boa e vigorosa configuração plástica que todo o indivíduo que nascesse enfezado e raquítico, não era considerado com direito à vida, sendo fanáticamente morto.

Assim se fazia em Sparta.

Sintetizando, a Educação Física, sob êste primeiro ponto de vista, tem por fim melhorar a saúde, robustecendo os vários órgãos da economia e aperfeiçoando as respectivas funções, e conservá-la o mais perfeita possível.

*

* *

Falemos agora dos efeitos que, sob o ponto de vista *moral e social*, a Educação Física mostra no organismo humano.

Se os resultados que acabamos de enumerar são de altíssima importância para o Homem, os efeitos morais e sociais da Educação Física não lhes ficam atrás em valor.

Tem-se ligado diminuto interêsse a esta concepção,

a esta excelente particularidade que a Educação Física bem ministrada oferece.

Spencer diz: «como a primeira condição de felicidade na vida é ser-se um belo animal (Emerson), a condição indispensável à prosperidade nacional é que a nação seja formada de belos animais».

Platão escreveu na sua *República*: «nos exercícios do corpo, os rapazes procurarão sobretudo desenvolver a sua força moral, antes que o seu vigor físico».

Assim, não podendo nós separar o físico do moral, pois que não havendo uma necessidade, uma exigência moral que possa abster-se da organização material, e como todo o trabalho regular de uma faculdade supõe a integridade do cérebro, a conduta do Homem tem de relacionar-se com a sua organização material, estando, portanto, ligados intimamente a esta as nossas necessidades morais e intelectuais.

Reconhecemos facilmente que os mais espinhosos deveres, que os actos de maior dedicação, quando impostos pela razão, estão estreitamente relacionados com o interesse, com a felicidade da criatura que os pratica.

Admitida esta interdependência, esta comunhão entre o físico e o moral, como será que os exercícios físicos teem valiosa acção sobre as qualidades morais? Pelo mesmo mecanismo que a cultura física desenvolve o corpo humano: praticando-a.

O treino, a prática dos exercícios físicos não permite sómente o poder realizar um esforço muscular com maior e mais intenso vigor, ao mesmo tempo que se afasta a fadiga: as faculdades morais que o exercício põe em jôgo, a vontade e a coordenação, são aperfeiçoadas pelo treino corpório.

Grandmaison diz: «quando um esforço muscular é acompanhado de um esforço da vontade, esta vem a experimentar um treino idêntico ao do músculo».

A vontade fortifica-se todas as vezes que o treino lhe permite ordenar movimentos enérgicos.

Ordinariamente, o homem não põe em jôgo a sua máxima excitação voluntária.

Da mesma forma, raríssimas vezes vai até ao limite extremo das suas fôrças, a menos que uma causa extraordinária, uma emoção violenta, uma excitação de cólera ou de medo, venham actuar sôbre ele.

O indivíduo treinado, que se entrega às práticas físicas, não necessita dêstes excitantes para obrigar os seus músculos ao máximo esforço de que são capazes.

Basta-lhe a sua enérgica vontade que, ao mesmo tempo que se fortalece, vê aguçada a sua sensibilidade.

A faculdade de coordenação dos movimentos também é aperfeiçoada pelo treino, resultando que, com um pequeno esforço, as massas musculares, fazem um trabalho maior, mais violento.

A grande maioria dos exercícios físicos necessitam de fôrça de vontade, audácia, perseverança, confiança em si, decisão, coragem, exigindo outros abnegação, bravura, até uma espécie de heroicidade, como o rugby, o alpinismo, as corridas na neve com ski, bobsleigh, os vãos em trapézio, etc..

É ainda importantíssimo o resultado que da cultura física bem distribuída dimana, quanto ao fôro social.

Podemos abertamente, francamente classificar como autênticas *escolas do cidadão* as sociedades, as agremiações onde a Educação Física é ensinada, em toda a sua pureza, em todo o seu rigor.

Não tendo infelizmente o nosso operário a cultura precisa para se procurar um aperfeiçoamento psico-físico indispensável à sua vida, durante as inúmeras horas que o sistema actual das oito horas de trabalho lhe dispensa, compete-nos a tarefa de o chamar, de o atrair aos clubs desportivos, aos campos de jogos, para que não vá estio-lar-se, estragar-se física e moralmente na taberna e no prostíbulo.

Conseguindo nós induzi-lo, convencê-lo a frequen-tar, às noites, os ginásios e, aos domingos, os campos de jogos, realizamos uma excelente, uma importantíssima obra moralizadora e grandemente salutar, pois que combatemos indirectamente os dois maiores inimigos, os dois mais perigosos flagelos que constantemente andam acor-rentados à descuidosa vida do operário: o alcoolismo e a tuberculose.

Ao fazermos esta afirmação, partimos do princípio que o operário tem já muito aceitavelmente resolvido o problema da sua hygiene habitacional, pois que, no caso contrário, resultaria estéril, completamente improfícuo todo e qualquer esforço da nossa parte, por melhor e mais perfeito que o realizássemos.

O que dissemos do operário, organismo já feito, inte-ligência mais ou menos amadurecida, também diremos do adolescente, organismo e inteligência em franco estado de desenvolvimento, acrescida a vantajosa circunstância de que o nosso trabalho, sendo mais difícil, será também muito mais útil, muito mais apreciável.

Uma ligeira fadiga quotidiana, devida aos exercícios, dissuadiria os adolescentes de temperamento nervoso, sem-pre em busca de excitações, de procurar estas.

É nos campos de jogos que os rapazes reconhecem

a necessidade da perfeita disciplina, da cega obediência ao seu instrutor, ao seu capitão, por êles escolhido, como o mais prestigioso, como o mais capaz de os instruir competentemente, de os fazer vencer com facilidade.

É nos campos de jogos que os rapazes primeiramente praticam a solidariedade perfeita e lhe apreciam os extraordinários resultados, conservando-se sempre unidos, na defesa das côres, da bandeira do seu club.

Êste apêgo, êste amor pela sua agremiação, insensivelmente, descuidosamente dá aos rapazes a noção da fraternidade entre os seus companheiros, entre os seus concidadãos, e, ao mesmo tempo que, buscando vitórias para o seu club, para o engrandecer, lutam com os seus compatriotas em pugnas nacionais, — nos torneios internacionais, procurando vencer, trabalham pelo prestígio, pela glória e renome do seu País, simbolizado nas côres do seu club.

Depois, o desinterêsse, a lealdade, a sinceridade e a dedicação com que os rapazes se lançam à luta, debaixo da direcção do seu instrutor, só com o simples e orgulhoso prazer de alcançar a vitória para o seu club, cativam e chegam a enternecer, mormente numa época, como a actual, da mais cínica e desmesurada ambição!

Que todos aqueles que teem a seu cargo a nobre e árdua tarefa da educação da mocidade, reitores e professores, se interessem um pouco pela Educação Física, que há de triunfar brilhantemente das velhas fórmulas universitárias de Educação, e será com a maior alegria que nós os veremos lançar mão do incomparável método de educação moral constituído pelos desportos, quando bem regulamentos, bem disciplinados, ricos de tantas tradições

de lealdade, generosidade, desinterêsse, escolas superiores de acção, energia, iniciativa, coragem e civismo !

*

* *

Vamos agora referir-nos ao terceiro ponto de vista em que dividimos esta parte do nosso trabalho — *o intelectual*.

Já atrás fizemos referência às modificações que a Educação Física provoca, pela sua comedida e consciente aplicação ao organismo humano, sobre o cérebro e sistema nervoso.

Pelas conclusões a que chegamos, e que seria longo e maçador reeditar, ficou patente que só há a esperar valiosa utilidade e melhoria no funcionamento e desenvolvimento daqueles órgãos e sistema, quando o nosso corpo está sujeito às boas práticas que a Educação Física em tão extraordinária exuberância encerra.

Temos, todavia, de confessar que é, quanto aos efeitos intelectuais, que a acção dos exercícios físicos menos brilhantismo e menores vantagens desperta.

Já falamos dos magníficos resultados a que o treino dá origem, e da influência que os jogos e os desportos teem sobre o nosso espírito, desenvolvendo cada jogo, segundo as faculdades a utilizar, determinadas funções do nosso cérebro.

Está provado, também, que os desportos, os jogos, emfim, a Educação Física não fará, não tornará inteligente um indivíduo que nunca o foi, mas o que a Educação Física consegue, pelo treino ordenado, é fazê-lo hábil, é torná-lo inteligente, em determinado jogo, em certo des-

porto, sendo já uma extraordinária vantagem o possuir-se uma marcada superioridade em determinado assunto sobre todos aqueles que nos fazem concorrência, muito especialmente numa época em que a luta honesta pela vida se apresenta erigida dos maiores escolhos, de insuperáveis dificuldades.

Embora de resultados não tão refulgentes para o ser humano, como sobre os anteriores capítulos, a Educação Física, sob o ponto de vista intelectual, revela contudo uma estimável utilidade na sua boa prática, notavelmente quando queremos educar, desenvolver e fazer criar sãos espíritos.

Mais uma vez queremos fazer ressaltar, neste momento, o valor que a Educação Física denota, como processo educativo integral da criança, pois que não olha só ao corpo, mas trata também do espírito.

Se é necessário dar à criança uma sólida robustez física, não é menos imperiosamente preciso criar-lhe um esclarecido e infantigável cérebro, pois que a nossa finalidade de educadores (que o devem ser, em toda a sua excelência, os que se dedicam ao ensino e à prática da Educação Física) é de formar *espíritos sãos em corpos sãos*, e não de cultivar *môços de fretes*, que só teem uma utilidade social — de animal, e bem irracional, de carga.

*

* *

Estudados os pontos de vista a que já nos referimos, com maior ou menor dose de boas razões capazes de fortalecer o espírito dos crentes, dos decididos adeptos da cultura física e de levar a dúvida, a indecisão, a suspeita aos

que não por convicção, mas por caprichoso feitio, acérrima e tenazmente a combatem, — atacaremos agora o último ponto a tratar, importantíssimo, como de resto todos os outros, e que hoje tem vasta aplicação no fôro clínico, entrando francamente, vitoriosamente pelos domínios da terapêutica médica, tendo assentado definitivamente, soberanamente arraiais neste departamento da medicina moderna.

Não nos propomos trazer para aqui as modalidades, as múltiplas fórmulas de que há que lançar mão no tratamento pela ginástica médica das variadíssimas afecções médico-cirúrgicas, que delas necessitam, pois que, não sendo este trabalho de análise metódica dos fins e utilidade da Educação Física, é como que um despretençioso esboço, rápido e o mais claro e completo possível, como o sub-título que o baptisa aliás amplamente justifica.

A terapêutica pelo exercício, pelo movimento, depois de permanecer por longo período de tempo entregue à fantasia de cada clínico, entrou numa fase de estudos mais precisos.

A *kinesiterapia*, criada por Thure Brandt, discípulo ilustre de P.-H. Ling, é a terapêutica pelo movimento.

O princípio hoje aceite de utilização da kinesiterapia é de desenvolver por um funcionamento *estabelecido e metódico*, um funcionamento abolido ou limitado por uma causa patológica.

Procura-se, pois, reforçar o órgão, impondo-lhe um funcionamento determinado, com o fim de conseguir para esse órgão um mais perfeito funcionamento espontâneo posterior, partindo do princípio já admitido de que a *função faz o órgão* e, agora, estabelecendo que o *órgão regularizará a função*.

A kinesiterapia compreende diversas formas na sua aplicação. São elas: *os movimentos activos; os movimentos passivos; a massagem.*

Os *movimentos activos* ou voluntários são sempre o resultado de uma contracção muscular. A êste assunto já nos referimos quando apreciamos a Educação Física sob o ponto de vista *físico e orgânico*, pelo que passaremos adiante.

Os movimentos activos dividem-se em movimentos *livres*, que são executados pelo indivíduo só; e em movimentos *auxiliados* ou *combinados*, que são levados a efeito com o concurso de um ajudante que sustenta, segura as partes do corpo submetidas ao exercício, deslocando-as na direcção requerida, sem resistência ou com ligeira resistência ao movimento a executar, por parte do indivíduo que sofre o tratamento.

Os *movimentos passivos* ou comunicados são baseados sobre a intervenção do médico ou do ginásta médico que imprime ao corpo do indivíduo diferentes movimentos.

São seguidos de efeitos locais e efeitos gerais. Nos primeiros estão a mobilização das articulações, a flexibilidade dos ligamentos, a secreção regular da sinóvia, a sedação nervosa e o aumento da circulação local.

Quanto aos efeitos gerais, os movimentos passivos exercem uma apreciável influência sobre a circulação geral, sobre a respiração e sobre a digestão.

A *mecanoterapia*, fundada por Zander, também discípulo ilustre de Ling, não sendo um método diferente dos já apresentados, consiste na substituição da mão do médico por máquinas ou aparelhos apropriados, com o fim de provocar os movimentos activos ou passivos se ainda de praticar a massagem.

Nas diferentes formas do exercício e do movimento a empregar temos de considerar os movimentos naturais — *passeio, marcha* — e os movimentos sujeitos a regras metódicas — *gimnástica*. —

O *passeio* representa o mais suave dos exercícios e anda ligado à vida natural do homem.

A *marcha* é já um exercício mais forte e supõe uma certa intenção. Pode ser mais ou menos rápida, mais ou menos prolongada, podendo ainda ser em terreno plano ou em terreno inclinado.

A esta última modalidade pertence a *cura de terrenos* de Certei, que consiste em exercícios metódicos de marcha em terrenos planos e com maior ou menor declive.

Cada dia o doente faz o seu exercício de marcha durante um período de tempo absolutamente certo, com uma velocidade de marcha marcada e sobre terrenos, de começo planos, depois sobre declives gradualmente mais pronunciados.

Estes exercícios estão cuidadosamente regulados para que o sobretrabalho não venha a produzir-se e de forma a que a tolerância do doente nunca seja ultrapassada.

Assim, esta cura de terrenos de Certei origina um aumento progressivo da actividade da circulação e da respiração, bem como de todos os outros efeitos do exercício — aumento das combustões, de sudação, da diurese, emagrecimento.

A *gimnástica terapêutica* ou *médica* compreende a *gimnástica médica sueca* de Ling, a *mecanoterapia*, a *gimnástica ortopédica*, podendo-se acrescentar a *reeducação motora*.

A *massagem* consiste num conjunto de práticas ma-

nuaís destinadas a provocar o repouso local dum músculo ou de uma região muscular fatigados.

Os movimentos passivos imprimidos durante a massagem à fibra muscular, as pressões a que a submetemos, contribuem para a tornar mais facilmente contrátil.

A massagem tem acção sôbre a diurese e secreção sudoral, contribuindo para a desintoxicação orgânica; alivia e estimula a nutrição geral; combate a fadiga e a rigidez musculares; nos casos de traumatismo, impede a formação de tecido escleroso; faz desaparecer os hematômas intra-musculares e os edêmas.

Segundo as manobras empregadas e a sua intensidade, a massagem tem um efeito calmante ou excitante.

Temos que, antes do exercício — treino ou prova — a massagem tem de motivar uma acção estimulante, devendo ter em vista uma acção sedativa quando fôr praticada depois do exercício.

A massagem nunca deve ser brutal, tendo de ser tanto mais ligeira quanto mais novo fôr o indivíduo que a experimenta, porque a reacção vai sendo maior e, portanto, o indivíduo será mais rápidamente fatigável.

Segundo Lagrange «o exercício está formalmente indicado sempre que não prejudique».

Ora o exercício começa a prejudicar quando atinge a tolerância verdadeira do indivíduo, manifestando-se a intolerância pela fadiga, palidez ou congestão da face, cianose labial, palpitações e taquicardia, dispneia, suores exagerados, hipertermia excessiva ou persistente, aumento do volume cardíaco, hipotensão arterial, vertigens, náuseas e emagrecimento.

A tolerância é favorecida pelo doseamento do exer-

cício, que tem de ser metódico e muito lentamente progressivo, afim de evitar o sobretrabalho.

Dizem Tissié e Lafeuille que há *sobretrabalho* «todas as vezes que a restauração neuro-muscular é inferior à despesa energética, e que a eliminação dos produtos tóxicos resultantes da actividade muscular é menor que a sua produção, isto em um período de tempo habitualmente fixado em uma noite de sono».

O exercício, segundo é destinado a indivíduos com saúde ou a doentes, tem diversa utilização. Para osãos, tem por limite obrigatório o estabelecimento do sobretrabalho: quanto aos doentes, visa um fim certo, preciso, de reparação funcional, que é prejudicial ultrapassar, sob o ponto de vista terapêutico.

Na *obesidade*, o exercício é particularmente indicável, não sem que haja de dosear-se convenientemente, pois que os obesos tem geralmente um coração fraco (sobrecarga gordurosa), a sua respiração é difícil (pela astenia cardíaca), apresentando uma dificultosa depuração hepática e urinária.

O exercício tem de ser muito lento de início, com passeio e depois marcha moderada, passando depois à cura de terrenos de Ertel.

O exercício, no tratamento da obesidade, além de provocar a diminuição de peso, como complemento da dietética, tem por fim, antes de tudo, de tornar regulares as aptidões funcionais do obeso, no respeitante à actividade muscular, circulatória e respiratória (Lagrange).

É muito empregada na Alemanha a cura de terrenos de Ertel no tratamento das *cardiopatias*.

Todavia, Huchard, Potain e Mayor são de opinião que a cura de terrenos só deve ser prescrita no período

de tolerância das cardiopatias, sendo tal sistema contra-indicado nos assistólicos, nos ameaçados de assistolia, nos insuficientes aórticos e nos suspeitos de angor.

Os *gotosos*, tem de ter cuidados especiais, não podendo entregar-se a exercícios intempestivos ou violentos. Aqui ainda o exercício tem de ser bem doseado, só no intervalo das crises, de acôrdo com as fôrças e a tolerância do doente.

A gymnástica *médica* tem por base a sua acção na nutrição celular, auxiliada por meios físicos, applicados activamente ou passivamente.

Estas applicações são feitas segundo um formulário mecâno-terapêutico, eqüivalente ao formulário farmacêutico da medicina moderna.

As manobras que o indivíduo doente executa, mais ou menos activa ou passivamente, produzem excelentes efeitos quando são bem utilizadas.

A máquina não dosêa a qualidade do movimento; só o médico-gimnasta o pode fazer.

A gymnástica médica tem cinco grandes applicações, que veem a ser: a extensão dos movimentos, limitados por uma causa mórbida; a reparação dos músculos atrofiados; a correcção das deformações estruturaes; o desenvolvimento das funções insufficientes; a reeducação motora.

As duas primeiras applicações são realizadas no princípio do tratamento com movimentos passivos; a seguir por movimentos livres e, finalmente, por movimentos contrariados.

Êstes exercícios são formados por movimentos puramente fisiológicos das diversas partes do organismo, tendo entanto de se considerar que haverá vantagem em disso-

ciá-los o mais possível, fazendo movimentar sómente o grupo muscular em questão.

Mais uma vez repetimos que êstes exercícios devem ser executados com lentidão, e ser bem permitidos pelo doente.

Os movimentos *contrariados* realizam-se com o auxílio de um ajudante, que opõe uma dada resistência à execução do exercício pelo doente. São de grande utilidade pois que permitem a gradação do esforço requerido, obrigando o doente ora a lutar contra a resistência do ajudante, ora a opôr, pelo contrário, uma resistência ao esforço dêste.

A ginástica *ortopédica* tem por fim corrigir deformações orgânicas tais como: pé-bôto, pé-chato, torcicolo, luxação congénita da anca, escoliose.

Esta última, particularmente deve interessar os educadores, porque pertence à classe das deformações escolares, adquirindo uma importância considerável o seu estudo perfeito, com os imprescindíveis meios que há que utilizar no seu combate.

A terapêutica pelo movimento pode actuar com successo contra duas formas de afecções: locais e gerais.

Nas *locais* incluiremos os estados patológicos resultantes dos *traumatismos* — contusões, entorses: as *seqüelas inflamatórias* — flebites, miosites: os *desvios do esqueleto* — pé-bôto, pé-chato, joelho valgo, escoliose.

Nestas enfermidades a kinesiaterapia tem um papel preponderante, podendo constituir até o seu único tratamento, como no entorse.

Na segunda categoria, das doenças médicas crônicas, o emprêgo da kinesiaterapia continua sendo actualmente muito discutível, pois que, apresentando indicações que

não devemos desprezar, tem, contudo, contra-indicações absolutas.

Nesta categoria estão incluídas as seguintes enfermidades:

Aparelho cárdio-vascular — os cardíacos podem tirar valiosos benefícios da kinesiterapia — curas de Ertel —, apresentando os aneurismas uma contra-indicação formal.

Aparelho digestivo — as afecções crônicas do tubo digestivo — dilatação do estômago, gastralgia, constipação crônica, enterocolite muco-membranosa — podem ser vantajosamente modificadas pela massagem e pela ginástica médica.

Aparelho respiratório — a insuficiência respiratória dos adenoidianos, as aderências post-pleuréticas, o enfisema pulmonar, etc., são muito favoravelmente influenciados pela terapêutica do movimento.

A ginástica *respiratória* merece bem que aqui nós demoremos um pouco, em razão dos benefícios a que dá origem.

Segundo M.^{me} Nageotte, a amplitude respiratória eleva-se ao dôbro nas crianças que fazem ginástica respiratória, um resultado semelhante constatando-se nos adultos que à mesma prática se dedicam.

A insuficiência respiratória pode depender de causas locais, que é indispensável suprimir (obstrução nasal por vegetações adenoides), pode ser devida a vestígios de afecções pleuro-pulmonares antigas, a malformações, ao uso de colêtes ortopédicos, a uma atenção inibidora sustentada por longo tempo, durante certos estudos (piano).

Seja qual fôr a causa, a ginástica respiratória deve aplicar-se, a não ser que haja contra-indicação perfeita.

Doenças da nutrição — a obesidade, a gôta, a dia-

bete, a diatese úrica são muito especialmente modificadas por uma gymnástica bem doseada, como a gymnástica sueca, ou mais livremente executada, como a dos desportos.

Sistema nervoso — a massagem e as manobras dos aparelhos de resistência teem uma poderosa acção de reforço da tonicidade muscular nas regiões atingidas de paralisia: a massagem e os movimentos passivos causam um considerável alívio nas nevralgias. A coreia é muito favoravelmente tratada pela gymnástica médica: o neurasténico alcança as maiores vantagens com a prática duma gymnástica racional e com o uso cauteloso dos desportos.

Doenças dos órgãos genitais — Thure Brandt criou um método kinesiterapêutico para o tratamento das afecções do aparelho uterino, como: desvios uterinos, perimetrites, dismenorrea, etc.

Por outro lado, no campo masculino, conseguiram-se alguns resultados no tratamento da impotência, da neurastenia, das orquites, sendo clássico o tratamento pela massagem das afecções da próstata (Desfosses, Durey).

Todavia, não são só vantagens, nem sempre resultam benefícios para o organismo, são ou doente, da prática da kinesiterapia, havendo estados mórbidos que contra-indicam terminantemente o seu emprêgo, como sejam: a hipertermia, as inflamações sépticas agudas, as hemorragias e as dores vivas.

A intolerância verdadeira, como a definimos, não é uma contra-indicação absoluta; dá-nos a certeza, traz-nos a convicção de que devemos recorrer a uma menor dose de exercício e que devemos proceder com mais atenção e cuidados.

Da mesma forma, a dôr põe de parte a kinesiterapia

quando é insuportável, quando aumenta regularmente e apreciavelmente depois dos exercícios ou quando persiste por muito tempo depois destes. Em tais casos só a nossa experiência é que ditará a forma de actuar, sem que surjam êstes inconvenientes.

Quanto a inflamação, subsistem os mesmos motivos que nos levaram a fazer distinção no emprêgo da terapêutica pelos movimentos no sintoma dôr.

A inflamação de origem tuberculosa constitui uma contra-indicação incontestada.

A inflamação de origem traumática, sem infecção — como no entorse — não impede de se fazer exercício físico, bem como geralmente nos casos de reumatismo muscular agúdo.

Em idênticas circunstâncias estão as inflamações crónicas de origem traumática ou devidas a perturbações reumatismais ou da nutrição.

Emfim, a kinesiterapia está contra-indicada em todos os estados de doença que requeiram descanso.

Pertence-nos, depois, apreciar o momento da cura em que se podem iniciar os exercícios físicos.

*

* *

Tratados êstes quatro ponto de vista, em uma síntese, o mais completa que nos foi dado realizar, abordaremos agora uma questão a que ligamos altíssima importância, pelas consequências que dela dimanam para a Educação Física, bem como para a Higiene.

Queremo-nos referir aos conhecimentos, às habilita-

ções que o indivíduo que tem a seu cargo a administração da Educação Física necessita imperiosamente de possuir.

Sabemos já que, sendo indispensável o movimento, a prática de exercícios, para a conservação de uma boa saúde, bem como para melhorar e curar certos estados de doença, — o excessivo uso dos exercícios físicos só acarreta nefastos resultados.

A fadiga provocada por um treino mais ou menos intensivo ocasiona, sob o ponto de vista higiênico, tão graves conseqüências como o sobretrabalho intelectual.

É, pois, indispensável saber seleccionar e aplicar os exercícios, segundo as idades e a constituição física de cada indivíduo.

Para muita gente, hoje ainda, os exercícios físicos constituem um repouso destinado a combater o sobretrabalho intelectual, indicando-os, preconizando-os como meio de descanso para a criança fatigada pelos estudos, chegando alguns a afirmar que basta meia hora de ginástica por dia para repousar a criança dos seus estudos.

No entanto, está provado, e atrás já o dissemos, que todo o trabalho muscular se transmite, como as impressões sensoriais, pelas vias centripetas à célula nervosa dos centros motores e acaba por determinar uma fadiga semelhante à que provoca um trabalho intelectual.

Segue-se que, estando a criança já excessivamente fatigada pelos seus estudos, se ainda se lhe vão ministrar exercícios físicos em demasia, resultará que, não podendo resistir orgânicamente a tamanho esforço, em vez de lhe cuidarmos da saúde, provocamos-lhe a doença.

É preciso, pois, saber escolher a oportunidade para cada exercício, é necessário saber seleccionar os exercí-

cios segundo o estado físico do indivíduo, é indispensável saber adaptá-los, depois, a cada indivíduo.

Concebe-se facilmente que os exercícios físicos devem ser acessíveis a todos, fáceis de realizar, que não devem apresentar o menor perigo, nem utilizar aparelhos complicados: devem ser individualizados, variar segundo a idade, o sexo, o temperamento e a conformação de cada um, porque não devem ir até ao sobretabalho.

Ora, conhecer a resistência de um indivíduo é função só do médico.

Se se quer que a Educação Física produza o máximo de efeitos úteis, é necessário confiar a sua direcção ao médico que, pelos seus longos estudos, possui, ou deve possuir, a faculdade de curar os doentes e de conservar a saúde aos sãos. Só elle deve ser qualificado para fazer uma aplicação justificada dos exercícios físicos.

Por sua vez, o médico não deve ignorar, nem a acção fisiológica do movimento em geral, nem a sua acção educativa nos casos particulares.

A indiferença do médico pela Educação Física é imperdoável, por que se há domínio em que o médico deve ter acção preponderante é precisamente na hygiene social em geral, e na Educação Física em particular, pois que não se pode conceber uma boa hygiene social sem o concurso médico.

Além dos casos patológicos precisos em que só a competência do médico é formalmente reconhecida por toda a gente, o médico é a única pessoa capaz de vigiar as manifestações do crescimento, as atitudes viciosas da infância, os fenómenos fisio-patológicos da puberdade, as diferentes fases da menstruação, as manifestações da debilidade nervosa, etc.

Em todas estas manifestações da vida humana a aplicação intempestiva de exercícios pode originar consequências graves e irreparáveis.

A Educação Física, como um dos ramos mais importantes da Higiene, deve, pois, ser confiada aos médicos.

Estes serão chamados, pelos estudos especiais seguidos nas Faculdades, estudos obrigatórios, ao contacto de tudo que de longe ou de perto diga respeito à Educação Física, afim de estarem à altura de a poderem aplicar metódicamente.

Podem fazer-se auxiliar por professores de gymnastica ou instrutores, como se fazem acompanhar por enfermeiros ou enfermeiras, a título de monitores.

Em nenhum caso o empírico deverá ser encarregado até da aplicação da Educação Física, cujo fim é de aperfeiçoar a saúde das crianças, dos adolescentes e até dos adultos, e de regenerar a Raça.

Todo o médico deveria, portanto, ser capaz de ensinar às crianças que terá de tratar os exercícios físicos indispensáveis, com o fim de desenvolver-lhes principalmente os músculos da respiração, os músculos abdominais, os músculos fixadores da omoplata, e assegurar a mobilidade de todas as articulações.

Mais tarde, quando o indivíduo chegasse a alcançar bons hábitos respiratórios, uma attitude correcta, movimentos amplos e fáceis, — o médico poderia então entregá-lo a outros educadores, para que intervissem os exercícios especiais e os desportos variados, tais como: natação, equitação, remo, box, etc., como parte complementar do seu desenvolvimento físico.

Só nesta ocasião o educador especial entra em acção, passando o médico ao segundo plano e não tendo já se-

não o papel de aconselhar, para prevenir as imprudências e os excessos.

A higiene social, compreendendo a Educação Física, deve ser da competência do corpo médico e, se se quer a sério contribuir para o desenvolvimento da Raça, é com o auxílio do médico que é preciso creá-la.

Sem êle, é impossível uma boa higiene, assim como uma Educação Física racional.

Todavia, para que não forcemos a nota até ao extremo, julgando que só o médico, em essência, pode ser professor de Educação Física, afirmamos que são absolutamente indispensáveis os conhecimentos que o médico possui, referentes a este capítulo da higiene, para que o ensino da Educação Física alcance o salutar e patriótico fim a que é destinado (Desfosses, Kouindjy).

*

* *

Neste capítulo vamos tratar da Educação Física, da generalidade, pois que já conversamos sobre ela na especialidade, relacionando-a ainda com a idade e o sexo.

Procuraremos fazer ressaltar todas as suas valiosas e múltiplas indicações já conhecidas, referindo-as ao sexo e escalonando-as por períodos de idade.

Na capa deste nosso modesto trabalho de síntese vai um aforismo que diz: «*Le mouvement, c'est la vie*».

Desnecessário se torna dizer que representa uma insofismável verdade tal sentença.

Todos sabemos que é pelos movimentos que o feto na sua vida intra-uterina realiza que se reconhece o seu estado de vida.

Já nesse período da vida do novo Sêr nós observamos que êle tem precisão de se movimentar para viver, pois que, logo que cessem por completo esses movimentos, adquirimos a certeza da sua morte.

Assim, apreciando devidamente êstes factos, com base na observação directa, podemos afirmar que a Educação Física começa para o Homem na sua vida intra-uterina.

Aceite êste asserto, que nada há a contrariá-lo, a não ser a sua pretensa bizzarria, qual o motivo porque se há de deixar de cultivar a Educação Física durante toda a vida do Homem?

Logo a seguir ao nascimento do feto trata-se de o banhar, como medida higiênica e de asseio, vestindo-o depois conveniente. Esta operação tem de ser feita de forma que, deixando desoprimido o peito da criança para que *respire* com facilidade, lhe fiquem perfeitamente livres os braços e pernas, para que os *movimente* ampla e naturalmente.

Ainda o vestuário, o enfaixamento, tem por fim *prevenir* contra qualquer *deformação da coluna*, que um movimento mais brusco e desordenado provocasse, como é certo que os movimentos da criança, na sua primeira infância, são desordenados e bruscos.

Vai a criança crescendo, debaixo da vigilância mais ou menos assídua do médico, que a auxilia no seu desenvolvimento, que lhe pauta rigorosamente as refeições em horas certas e com alimentos certos, nunca tentando calar o menino com nova dose de alimento, fora da sua hora própria de refeição, antes deixando-o chôrar à vontade, que o chôrô é para a criança uma excelente gymnástica *respiratória*, até que começa a equilibrar-se de pé e a tentar andar.

Nesta ocasião temos de o acautelar contra as deformações que um andar precoce podem motivar, num organismo fraco, pouco robusto para tal acto da vida.

Vão passando os anos, e a criança, fazendo uma vida tanto quanto possível de ar livre, cada vez se torna mais inquieta e amiga de brincar, procurando a companhia de outras crianças, sendo fundado motivo para apreensão e susto quando não quer ir saltar, correr, brincar, emfim, *movimentar-se* com exercícios que lhe dão prazer e que a vão também desenvolvendo fisicamente.

— Decorrendo o tempo, a criança chega aos seis anos de idade. Neste momento está em pleno período de crescimento, necessitando por tal motivo de uma perfeita saúde.

Sabemos que os segmentos ósseos não atingem a sua completa ossificação antes dos vinte ou vinte e cinco anos.

Durante toda a primeira parte da vida, até aos vinte e cinco anos, os ossos são mais ou menos maleáveis, da mesma forma os músculos só conseguem sólidas inserções a partir desta data.

Evitaremos, portanto, de submeter as crianças e os adolescentes a manobras de força, ou a exercícios tendentes a endurecer as massas musculares pois que, hipertrofiados os músculos por uma ginástica intempestiva podem de certa forma opôr-se ao alongamento da estatura pelo seu desenvolvimento prematuro em largura e espessura, e pela sua tonicidade muito aumentada.

Até aos treze anos a Educação Física será higiénica, tendo por fim desenvolver as grandes funções — respiratória, circulatória, articular, etc., — e procurará aperfei-

coar a coordenação nervosa, pondo por completo de parte o desenvolvimento sistemático dos músculos.

Dos seis aos treze anos, a Educação Física deve estar debaixo da vigilância *constante* do médico, que assiduamente visitará as escolas para vigiar a hygiene e fiscalizar a Educação Física, tornando-se o valioso colaborador do educador.

O médico seleccionará as crianças de forma que os alunos do mesmo valor fisiológico recebam tanto quanto possível iguais lições ou jogos iguais.

Aos seis anos a Educação Física deve consistir em jogos de imitação, atitudes educativas e de correcção, rodinhas, marchas cantadas: — aos nove anos em movimentos educativos simples joguinhos de imitação, marchas cantadas, natação: — dos onze aos treze anos terá a criança os mesmos movimentos que pelos nove anos, aumentados com applicações elementares — corrida, salto, etc., etc.

Todos êstes exercícios, segundo a fórmula de Boigey, devem ser executados debaixo da vigilância do médico que corrigirá os defeitos adquiridos.

— Dos treze aos dezoito anos o adolescente atravessa um novo período, em que há a considerar vários factores, importantes sob os pontos de vista da Educação Física e do desenvolvimento fisiológico da criança.

Pelos treze anos, a criança conserva as mesmas características de desenvolvimento fisiológico do período anterior, isto é, tecidos em plena evolução, fragilidade de órgãos, funções imprecisas, resistência e fôrça muscular pequenas, etc.

Todo êste quadro impõe a necessidade da vigilância freqüente do médico sôbre os exercícios que as crianças

nesta idade devem praticar, tanto mais que o arrebatamento próprio da sua idade mascara a verdadeira noção das suas possibilidades fisio-orgânicas, fazendo-as acreditar que são mais fortes e resistentes do que realmente são.

Aos catorze ou quinze anos a estatura aumenta rapidamente, os membros alongam-se, conservando-se ainda as massas musculares pouco resistentes.

As extremidades ósseas mantêm-se em franca fase congestiva, havendo leves dores nas articulações, reveladoras de uma hiper-nutrição local.

O sistema nervoso funciona irregularmente sendo o sono agitado, denotando a criança um certo nervosismo e irritabilidade.

A fadiga surge ao menor esforço, com febre sintomática da intoxicação por hipo-eliminação dos detritos orgânicos produzidos pelos exercícios, emfim, é a puberdade que se instala.

O professor tem de dosear delicadamente os movimentos, de colaboração constante com o médico.

Mais tarde, dos dezasseis aos dezoito anos, o adolescente adquiriu um maior e mais sólido desenvolvimento.

Os ossos, mais resistentes, e os músculos, mais espessos e marcados, deram ao adolescente um vigor que ele procura incessantemente utilizar.

É agora a ocasião de aproveitar esta energia nova, combatendo a fogosidade própria da verdura dos anos e curando de desenvolver harmoniosamente e regularmente todos os órgãos e segmentos do corpo do adolescente, acautelando sempre contra os exageros e excessos, que nesta quadra são para apreciar.

Ainda neste momento o médico auxiliará ou guiará o instrutor na sua lição, para utilidade dos alunos.

Os exercícios físicos, tendo por fim aumentar a resistência orgânica e melhorar a saúde do adolescente, deverão ser atraentes e alegres.

Ao mesmo tempo, terão um excelente e eficaz papel moralizador contra toda a sorte de tentações a que o operário está sujeito.

A Educação Física, pelos dezoito anos, deve ser composta por exercícios de fôrça, velocidade e resistência, procurando realizar o tipo do gymnasta ou atleta completo.

— Dos dezoito aos trinta e cinco anos o individuo completará a cultura física anteriormente recebida, dedicando-se aos exercícios educativos, aos jogos desportivos e aos desportos atléticos.

Ainda aqui o tipo do atleta completo deve ser o procurado, embora mais tarde nasça a especialização, que é de péssimas conseqüências, sob o ponto de vista da Educação Física.

Nesta época rebrilha fortemente o valor do treino, que será sempre o auxiliar precioso do atleta ou do jogador.

Já mais de uma vez fizemos notar os efeitos valiosos da Educação Física, quanto à sua função moralizadora. É talvez nesta quadra da vida que mais utilmente actua e que mais extraordinários resultam os seus benefícios, olhados pelo lado moral e social.

— Aos trinta e cinco anos está o organismo humano no seu apogeu de vigor físico, não tardando a começar o declínio, sendo útil retardá-lo o mais possível por uma inteligente orientação educativa.

Depois desta idade, as práticas atléticas tornam-se penosas e até perigosas para certas criaturas, unicamente mantendo o seu precioso valor, e que se prolonga até à velhice, os exercícios físicos.

Não pretendem êstes melhorar as doenças próprias da velhice, mas sim recuar tanto quanto se possa a decadência física e orgânica, procurando manter um porte correcto, conservar a flexibilidade e o tonus muscular, fazendo renascer o sono tranqüilo, o apetite e as forças.

Com a acumulação dos anos o indivíduo deverá tornar o seu exercício ou jogo predilecto cada vez mais suave e brando, de forma a não fatigar o coração ou os pulmões.

Assim, poderá entregar-se ao *tennis*, ao *remo* e ao *golf*, cultivando-os com moderação e sem fadiga prolongada.

A marcha, cêrca de uma hora depois das refeições, em cadência vagarosa, é o melhor exercício para as pessoas idosas, e ainda as defende dos accidentes próprios da sedentariedade, sempre muito para temer, mormente em tal período de vida.

Temos que, a Educação Física, sendo constituída por certos movimentos, relativamente pouco abundantes, que temos de dosear e utilizar segundo as idades, deve iniciar-se no lar, continuar na Escola e desvanecer-se nos desportos (Boigey).

*

* *

Conversemos agora um pouco sôbre a necessidade que teem a rapariga e a mulher feita da prática racional da Educação Física.

Não podendo tratar aqui das condições que fazem

depende o futuro da criança, mencionaremos, todavia, algumas das mais importantes dessas condições, sem as apreciarmos em detalhe, por não pertencer directamente este assunto ao domínio do nosso modesto trabalho. Veem a ser elas: a hereditariedade, a saúde dos pais no momento da concepção (implicando a idade do casamento a consanguinidade, etc.), e a saúde da mãe durante a gestação.

Diz Tissié que «o primeiro professor de energia é a mãe».

O papel da mãe é de perpetuar a Raça.

É pela mãe que a criança adquire a sua virilidade. É ela que lhe dá o seu sangue e que cria as primeiras tendências iniciais ao medo ou à coragem, segundo a sua educação física, moral e intelectual.

Ora, é precisamente da mulher que no nosso País menos se teem preocupado, quanto à Educação Física.

Diz Spencer na sua *Educação*: «quando nos lembramos que um dos fins da Natureza, ou, melhor, que o seu fim supremo é a felicidade da posteridade; e que, em toda a amplitude que lhe diz respeito, uma inteligência baseada num mau *físico* é de pouco valor, pois que os seus descendentes morrerão numa ou duas gerações; e, inversamente, que um bom *físico*, embora desacompanhado de dotes espirituais, merece ser conservado, porque, através das gerações futuras, as faculdades intellectuais devem ser indefinidamente desenvolvidas, — nós vemos quão importante é a orientação dos instintos».

Spencer faz esta afirmação depois de referir que o homem pouquíssimas vezes se deixa encantar pela erudição da mulher, porque ela é uma «sabichona», mas sim pela harmonia e beleza das suas linhas físicas, pelo seu bom-senso.

Verbera com veemência todos os que, por não pensarem de igual modo, perguntam se as meninas devem andar aos pulos e aos murros, como os rapazes, e diz, com verdade, que o homem não se deixa afeiçoar pelas mulheres rudes e bruscas como o sexo feio, achando que uma certa fraqueza relativa, como invocando o auxílio da força superior, sendo natural, sem qualquer fingida intenção ou falso artifício, é um elemento de atracção e encantamento.

Afirma, a este respeito, que, se os rapazes, pelo facto de andarem nos seus recreios, nos seus campos de jogos aos saltos, a correr, não vão para casa pular por cima de cadeiras, nem cambalhotiar pelo chão, antes revelam uma dignidade máscula, repudiando até ferozmente tudo o que cheire a saias, — quanto às meninas, o mesmo se dará, pois que não desatarão aos pinchos pelas ruas, nem às correrias pelos salões, só porque tiveram a sua lição de Educação Física momentos antes, só porque com mais liberdade utilizaram o seu tempo de descanso dos estudos.

Assim deve ser e assim terá de se propalar que se proceda, se se quer trabalhar pelo rejuvenescimento da Raça, tão combalida, tão eivada de devastadores males.

Todos nós devemos olhar com grande interesse e até justificado entusiasmo para este problema — o da Educação Física na mulher.

Se o homem tem necessidade absoluta de se fortalecer, de conseguir um perfeito estado de saúde, porque razão a mulher não deve sofrer uma educação semelhante, de acôrdo com o seu temperamento?

Hoje em dia, a mulher, sendo a mais fraca, vê-se impedida de exercer profissões faceis e lucrativas, as que

melhor podia desempenhar, porque o homem, abusando da sua fôrça e dos seus falsos direitos, não a deixa trabalhar nem viver.

Sempre que a mulher luta com o homem para poder matar a fome, para conseguir o pão nosso de cada dia, é invariavelmente vencida por êle.

Demais, a Grande-Guerra trouxe-nos o exemplo flagrantíssimo, o testemunho insofismável, nítido, perfeito, de que foi nos países em que a Educação Física para a mulher mais desenvolvida e cuidada se achava, onde as agremiações e os clubs desportivos exclusivamente constituídos por mulheres vicejavam em abundância e prosperidade, foi nesses países que elas mais serviços prestaram, maior auxílio facultaram aos serviços de campanha, quer na zona pacífica da rearguarda, laborando campos, conduzindo veículos, trabalhando nas fábricas, etc., ou mesmo na arriscada região da frente, como enfermeiras, chauffeurs, etc.

A França e a Inglaterra revelaram mais êste argumento de fôrça em favor da Educação Física na mulher.

Reconhecida a necessidade que o homem tem da Educação Física para vencer na vida, temos de aceitar também que na mulher a mesma necessidade é ainda mais para desejar, como acima dissémos.

A América, país da Ordem, Liberdade, Trabalho, respeito à Lei, é também a nação onde a Educação Física tem mais solícita e cuidada assistência.

A mulher é respeitada, ninguém a incomoda, porque tem um rude trabalho.

Na América não há analfabetos.

Sendo grande e intensa a preparação intelectual geral do americano, a sua preparação física é enormemente

bem cuidada, havendo grande número de Ginásios, Stádios e campos de jogos.

Na América não são permitidas as casas de prostituição. Todavia, a educação da mulher americana coloca-a ao abrigo das variadas causas que muitas vezes arrastam a mulher europeia para esse caminho, porque a sua sólida educação é preparada para o trabalho e esse trabalho garante-lhe os meios de subsistência, e coloca-a fora da dependência do homem («Século»).

Ora, se o homem para vencer na vida necessita de ser fisicamente vigoroso e forte e de moralmente mostrar decisão, ousadia e dignidade, a mulher tem de proporcionalmente possuir semelhantes predicados, para vencer na vida, em concorrência com as criaturas do seu sexo, e, ainda, para vencer o homem, naquilo em que ele pode e deve ser substituído.

Se a terapêutica maravilhosa que faculta ao homem a aquisição daqueles dotes privilegiados e indispensáveis é a Educação Física, empreguêmo-la também na mulher, que resultará nos mesmos benefícios, em idênticas vantagens.

Dediquêmo-nos com interessado fervor à intensificação da Educação Física na mulher e teremos a certeza que prestamos um grande serviço ao País e ao bem-estar do nosso Povo.

Cuidemos, portanto, a sério da cultura física da rapariga, desenvolvendo-a, criando-lhe uma sólida robustez e uma perfeita saúde, inculcando-lhe e fazendo-a cultivar e ter gosto pelas diversas práticas que a Educação Física utiliza, e preparêmo-la para a mais nobre finalidade da sua vida — uma boa maternidade.

Este resultado está dependente de outros importan-

tes factores, já atrás referidos, que grandemente influenciam aquela finalidade, mas o emprêgo da Educação Física na mulher vem fazer com que ela, pela sua robustez e pela saúde que desfruta, neutralize em parte os males que o homem, pela sua debilidade física e pela carência da sua integridade moral, venha apossuir.

Porque a mãe, não é só pelo seu excelente *físico* que pode facultar ao filho uma boa saúde: pela função moral em que a Educação Física a integrou, a mãe cuidará e auxiliará o desenvolvimento do novo ente, com aquele carinho especial, com aquele enlêvo inconfundível que as mães nunca sabem esconder, procurando-lhe um desenvolvimento físico e moral perfeito, como é a sua mais cordial aspiração.

Ainda esta educação materna tem a vantagem de iniciar a criança nas salutares práticas da Educação Física, tornando-a, depois, mais tarde, uma verdadeira e boa mãe, ou um pai exemplar.

Infelizmente, não basta a Educação Física para se alcançar estes *desiderata*.

É indispensável proteger a mulher que está para ser mãe, a mulher grávida, proteger a criança durante os primeiros meses da primeira infância, bem como a mãe que acabou de dar à luz.

Cabe êste humanitário dever ao Estado, tão imperioso e grave como qualquer outro que interesse a sua própria integridade territorial.

Não nos pertencendo remediar o mal, a não ser tornando-o bem conhecido e pedindo o seu eficaz combate, confiemos em quem de direito deve olhar urgentemente por êle.

*
* *

Antes de pôr fim a esta primeira parte do nosso trabalho, vamos falar de uma outra feição que a Educação Física apresenta, tão importante como as já mencionadas, de conseqüências tão brilhantes como as outras, e que, pela oportunidade, pela quãse presente constatação, pode ser encarada em toda a sua inteireza, dando-lhe o valor que incontestavelmente tem e que exuberantemente revelou — a Educação Física no exército, em defesa da Pátria.

A Grande-Guerra, essa temerosa hecatombe em que milhares de energias e de apreciáveis valores úteis foram aniquilados, desapareceram para sempre de uma forma tão deshumana e ambiciosa, transforma-se em alevantado e glorioso sacrifício, muda-se em refulgente epopeia de valor cívico, redunda em gigantesca manifestação do mais puro e frio patriotismo, quando considerada terrenamente, sem a impulsão emotiva que a nossa desmedida sentimentalidade falsamente condiciona, aparecendo prestigiosamente, surgindo vitoriosamente por traz de todas estas manifestações do sentimento humano — a Educação Física.

Se, não, vejamos.

— A França, colhida de surpresa, tendo votado nas vésperas o serviço militar por três anos, nunca poderia sustentar tão valorosamente o formidável embate do inimigo, se não fôsse o incontestável valor individual dos seus filhos.

Foi a Educação Física que consentiu nesse esforço tremendo, exaustivo, dando ao Povo francês aquele vigor, aquela tenacidade, aquela energia, aquele magnífico espí-

rito de sacrifício, aquele excelente moral, revelados nas sombrias horas de insucesso e nos abertos dias de vitória.

Sem a preparação resultante da Educação Física, que o soldado e o civil tinham, nunca a França se poderia hoje orgulhar do Marne, Champagne, Verdun e da Vitória final, com o segundo combate do Marne.

— A Inglaterra nunca poderia tão rapidamente organizar-se militarmente e sustentar tão violentos combates, se não fôsse a cultura física que os seus naturais insistentemente utilizam, com um carinho muito especial e justificado.

Foi a sua preciosa colaboração, caracterizada por um método e decisão valiosos, que a tornou um auxiliar importantíssimo da Vitória final.

— A Bélgica, onde a Educação Física recebe a cuidada assistência dos poderes públicos, deu inegáveis provas do seu valor físico.

Surpresamente invadida, com escassos e débeis elementos materiais de defesa, lutou afoutamente até final.

Sendo o País que proporcionalmente mais duramente sentiu os estragos da guerra, é hoje a nação que mais depressa, que mais rapidamente atingirá a sua inteira reconstituição material.

— A América, onde mais perfeita e intensamente se trata da Educação Física, organizou quâse que fulgurantemente as suas milícias, e veio ajudar a dar o golpe de misericórdia no inimigo já abatido.

— A Itália desempenhou dignamente o seu lugar, afrontando um bem organizado inimigo, sendo a sua guerra a mais trabalhosa e difícil, pelos acidentes de terreno que a região da luta oferecia, e que só um exército com apropriada cultura física facilmente podia vencer.

— Quanto a Portugal, com dois campos de batalha que a força das circunstâncias imperiosamente criou, cumpriu nobremente, com a modéstia que as suas possibilidades nacionais comportavam, mas também com uma grandeza de alma que a falta de preparação antecipada, a irregular prática da Educação Física e, ainda, a criminoso falsa visão de certa classe de gente, não conseguiram atingir, não poderam aniquilar.

— A Alemanha, traidoramente, numa insatisfeita e tôrpe ambição, vinha de longa data preparando o salto, cuidando a sério da sua organização interna, e da cultura física do seu Povo.

Se era bom ter magníficas armas era indispensável ter fortes, vigorosos soldados.

Lançou-se friamente à luta, provocando-a até, com a certeza da vitória, desencadeando a mais formidável contenda da Humanidade.

Lutou, teve vitórias, mas o valor pessoal dos seus esforçados inimigos venceu por fim.

Estamos em crer que, se não fôsse a regular e insistente preparação do seu Povo, nunca a Alemanha poderia ter resistido por tanto tempo à derrota.

Todavia, é interessante apreciar que a Educação Física alemã, sendo valiosa e acertada no ponto de vista físico, era falsa sob o ponto de vista moral.

A Alemanha, tendo do seu lado a maior força física organizada, viu levantar-se contra si quâse toda a força moral do mundo, de par com uma desunida força física, que acabou por a dominar inteiramente.

A sua Educação Física era irregular, e falsa até em alguns dos seus pontos de vista, motivo porque baqueou.

Venceram aqueles que a possuíam mais perfeita e

verdadeira, na generalidade, em todos os seus pontos de vista, num equilíbrio mais estável e consistente.

— Da Rússia não falaremos, pois que factores especiais, de ordem vária, deram origem a lutas violentas de ideais, que não veem para aqui.

Terminamos com mais esta prova do incontestável valor da Educação Física esta primeira parte do nosso trabalho.

Julgamos que, se há alguém que tenha chegado até este ponto alimentando uma teimosa dúvida, quanto ao reconhecido valor da Educação Física, em face deste último testemunho, na presença deste derradeiro argumento apresentado, não lhe subsistirão já razões aceitáveis que sejam capazes de lhe alimentar a menor hesitação.

Se assim acontecer, como esperamos, está realizada a nossa ardente aspiração.

Breves considerações complementares

Abrimos esta segunda parte do nosso trabalho com a quâse convicção certa de que era perfeitamente dispensável como refôrço da primeira, mas, como ainda queremos dizer duas palavras, rápidas e urgentes sôbre o vastíssimo e interessante problema da Educação Física, apresentaremos alguns alvitres e considerações que reputamos utilizáveis.

Estabelecida e reconhecida a necessidade vital do perfeito e consistente equilíbrio entre o desenvolvimento intelectual e físico, um primeiro ponto salta em destaque: a acção dos poderes públicos neste sentido.

Todos bradam que a criança, que o adolescente, principalmente a primeira, tem de estudar muito porque os programas de ensino são longos e trabalhosos, pouco tempo livre consentindo para que possam entregar-se ao desenvolvimento físico.

Resulta que, sendo quâse nula a Educação Física na mulher, as crianças já nascem com táras patológicas que precocemente requerem a assistência médica e as drogas.

Ou por falta de uma propaganda acertada e inteligente, ou por teimosa relutância, os Pais persistem em não provêr ao desenvolvimento físico dos filhos, por meio de uma educação e cultura físicas regulares, preferindo fazer dos filhos, em vez de instruídos e activos trabalhadores (na acepção lata do termo) e boas mães, *doutôres* enfermicos ou pálidas políglotas, corcovadas bailadeiras.

Este errôneo estado de espírito dos Pais, favorecido por uma deslocada direcção dos serviços escolares por parte do Estado, faz cultivar à maravilha êsse tipo de rapaz medroso e poltrão, de par com esses modelos de raparigas enfêzadas e indolentes, que fartamente, em grande escala pululam pelas ruas da cidade, a atestar uma desmarcada inconsciência ou uma renitente estupidez da parte dos Pais ou dos Educadores, engrandecidas em seus maléficos resultados pela criminosa indiferença dos poderes públicos.

É indispensável que a criança realize o seu desenvolvimento físico e psíquico com regularidade moderada, em um equilíbrio tão estável quanto nos seja possível conseguir, sem descurar um ou aumentar o outro, cuidando carinhosamente, afanosamente de ambos, para que a finalidade seja atingida sem as perturbações várias que estamos a ver todos os dias.

Hoje, com os programas cada vez mais vastos e difíceis, a criança e o adolescente não tem tempo disponível para que lhes tratem dos seus desenvolvimentos físicos, como tanto necessitam, absorvidos como tem as horas livres das aulas com o estudo para o dia imediato.

Se, após êste trabalho realizado, ainda sobra qualquer hora para cultura física, esta resulta prejudicial porque vai fatigar ainda mais um organismo já cansado.

Deve o Estado remover este mal, procedendo a uma modificação dos programas, tornando-os menos extensos e trabalhosos, de forma a deixarem tempo livre para as práticas físicas.

Também nas Escolas Primárias oficiais ou particulares, os respectivos alunos deveriam ser obrigados a ter já Educação Física, muito leve, muito moderada, seguindo o critério estabelecido por Boigey, e que atrás transcrevemos, baseado nas idades.

Os professores primários teriam uma preparação feita nas Escolas Normais, durante o seu curso, de forma a conscienciosa e utilmente poderem ministrar esses rudimentos de cultura física, tanto para apreciar em organismos em pleno desenvolvimento e, portanto, mais susceptíveis de deformações ou atitudes viciosas.

Um ou dois dias na semana seriam destinados a essas práticas físicas pela população escolar primária, debaixo da atenta e contínua vigilância dos médicos escolares, que auxiliariam os professores na sua instrução e acautelariam os alunos contra qualquer sorte de desmandos ou excessos.

Adviria que os alunos, terminado o seu período escolar primário, entravam para o Liceu já com noções, embora elementares, mas muito proveitosas de Educação Física, facilitando imenso a missão do respectivo professor do Liceu, não só pelo hábito e prática adquiridas mas ainda pela boa atitude e porte, sem deformações viciosas ou incorrectas, tanto mais difíceis de modificar e combater quanto maior fôr a idade do seu portador.

Com uma tarefa assim pouca penosa, o professor de Educação Física do Liceu poderia dedicar-se mais activamente ao ensino, não tendo que perder tempo a corri-

gir defeitos e deformações que o organismo em franca e enérgica evolução da criança com tanta facilidade contrái.

Assim, o ensino da Educação Física no Liceu seria intensificado e continuado nas últimas classes, sexta e sétima, combinando-se os tempos de aula de forma a estas classes poderem ter a sua cultura física regular e apropriada.

Estes alunos começariam a frequentar semanalmente ou bi-semanalmente os campos de jogos, reservando-se os outros dias para os exercícios no gymnásio privativo do Liceu.

De igual forma o médico escolar não descuidará a vigilância dos alunos e assistirá tanto quanto possível aos exercícios e jogos, afim de prover aos cuidados e indicações necessárias e urgentes.

Por sua vez o Estado não deve só procurar bons professores de Educação Física para os Liceus, mas também facilitar-lhes todos os meios indispensáveis à sua instrução regular, ordenando a construção de gymnásios em todos os Liceus, bem como adquirindo ou alugando campos de jogos.

É preciso que a Educação Física nos Liceus deixe de ser a tremenda ficção a que na enorme maioria dos casos estamos habituados a reconhecer, para se tornar no utilíssimo elemento de educação, em todos os povos cultos devidamente apreciado, dispondo de todos os meios, de todos os predicados que a sua realização honesta e criteriosa necessita.

Tem, portanto, de ser intensificada e melhorada a Educação Física nos Liceus, bem como há que ministrá-la às classes adiantadas, sexta e sétima, não se compreendendo porque razão se dispensam os alunos daquelas

classes da prática dos exercícios físicos, quando é certo que esses alunos são os que mais benefícios apresentam, são os que mais teem a lucrar com a sua utilização, quer pelas suas idades, quer pelas transformações que os seus organismos em tal época da vida vão operando, quer pelos estados de vivo e intenso desenvolvimento orgânico e psíquico, quer ainda sob o ponto de vista moral e social, no referente aos seus costumes e hábitos.

Independentemente da apertada selecção de professores de Educação Física, que instantaneamente é imprescindível fazer-se, da construção de amplos, completos e modernos ginásios, bem como da aquisição ou aluguer de campos de jogos, por parte do Estado, compete aos reitores o tornarem obrigatório o uso pelos alunos de um traje apropriado, durante as lições de Educação Física, modelado segundo um tipo que o critério do respectivo professor indicará, para não continuarmos a assistir ao desagradável espectáculo fornecido diariamente por inúmeras classes de Educação Física, em que os alunos, contrafeitos e indispostos, vão executando os exercícios, com o peito oprimido pelo colete, o pescoço garrotado pelo colarinho engomado, etc.

Não só para maior vantagem nos resultados a obter dos exercícios, como também por uma questão de disposição, de boa ordem e mesmo de estética, é perfeitamente justificada a uniformidade de um traje apropriado, obrigatório, a usar pelos alunos durante as lições de Educação Física.

Se a Educação Física é imperfeita na imensa maioria dos Liceus de rapazes, nos Liceus Femininos é quase inútil, por incompleta e esboçada.

Já, atrás, em logar próprio, nos referimos às vanta-

gens que a Educação Física concede às raparigas que a praticam, sendo para louvar e necessário que rapidamente se trate de tornar profícuo e consistente êste ensino nos Liceus de meninas.

As razões que apresentamos a defender o uso de um traje único obrigatório, durante as lições de Educação Física dos rapazes, subsistem igualmente para as meninas.

Surge aqui um problema interessante e complicado que, por escrúpulos justificados, deixaremos de comentar, e que diz respeito à escolha do professor de Educação Física para os Liceus Femininos, isto é, se deverá ser de sexo igual ou diferente do das alunas.

Como é assunto, repetimos, melindroso e complexo, depômo-lo intacto nas mãos autorizadas dos respectivos reitores, para que segundo o seu critério resolvam.

*

* * *

Terminado o seu curso liceal, o aluno ingressa na Universidade ou nalguma Escola Superior, mais ou menos ligada à primeira, com o propósito de dar fim à carreira científica escolhida.

Se no Liceu a Educação Física do aluno pecou gravemente por incompleta e elementar, nas Universidades, nas Escolas Superiores, o mal é muito pior, pois que nestes estabelecimentos de ensino nada há, absolutamente nada, de organizado ou estatuido.

O aluno sai do Liceu imperfeitamente educado fisicamente e levemente iniciado na cultura física.

Ao entrar nas Escolas Superiores de ensino o aluno tem o seu organismo ou insuficientemente ou erradamente

preparado fisicamente, inconveniente este que se agrava com a absoluta ausência, com o completo divórcio da Educação Física em que vai encontrar-se durante todo o seu curso superior.

Se tinha mazelas, se ganhou defeitos, se não combateu deformações ou as adquiriu, não poderá modificar estes estados de imperfeição orgânica durante o seu curso superior, por lhe falecerem os meios, pois que não lhos facultam como era mister.

Necessitando de estar de posse de um robusto, de um bem constituido organismo para, ao terminar os estudos, poder lutar vencedoramente na vida diária, hoje tornada cada vez mais operosa e fatigante, o rapaz não tem ao seu alcance os meios precisos, além do saber didático, para se fortalecer, para poder resistir às duras provas a que aquela luta, a que aquela vitória árduamente obrigam.

Depois, se para o seu curso superior o rapaz não leva já a couraça-lo uma bem alicerçada intuição moral, uma perfeita compenetração dos seus deveres cívicos e morais, a falta da Educação Física como elemento educativo moral ponderável, acrescida da transição brusca do sistema escolar de ensino liceal *preso* para o ensino *livre* dos cursos universitários e superiores dão causa, favorecem a eclosão, facilitam o descaminho para a falta, o desregramento, a insociabilidade, o crime, enfim.

Porque nesta época da vida o rapaz se encontra mais sedutoramente cercado de desconhecidas tentações de toda a natureza, porque neste momento escolar, e em todo o seu curso superior, o académico se vê inexperientemente envolvido por falsas miragens de gôsos e prazeres depravadores, é que mais necessário se torna contrabalançar,

combater por todos os meios ao nosso alcance os nefastos resultados que aquelas perigosas causas originam.

Entre a valiosa e enérgica terapêutica destes males encontra-se destacadamente a Educação Física.

Urge instituir adequadamente a Educação Física nas Universidades e Escolas Superiores de ensino, tornando-a aprazível e apropriada, e, como complemento desta medida, terá que haver campos de jogos e ginásios destinados aos alunos daquelas casas de ensino.

Viriam depois os torneios, as provas, os concursos inter-escolares e universitários contribuir para fomentar uma maior amizade, uma mais íntima e solidária camaradagem entre as diversas Escolas e Faculdades, fazendo ainda despertar, elevando ainda, com o desejo da vitória, o amor pela sua Universidade, e, com o alcance dela, aumentando o seu prestígio em mais este ramo de ensino.

Seriam criados os logares de professores de Educação Física das Universidades do país, fornecendo-lhe o Estado os requisitos, os meios imprescindíveis para que a sua missão educativa resultasse profícua e salutar.

Curando o Estado desta forma da sua obrigação, do seu dever de aperfeiçoar mais completamente a educação integral de toda a sua população académica, fazia obra para si, pois que tinha a certeza de que criara autênticos *valores* de ordem, de sã moral e puro civismo, e de trabalho, que amanhã vantajosamente utilizaria em qualquer ramo de vida, em qualquer departamento da ciência, certo da eficácia e da eficiência do seu labor.

Para mais, não era só a preciosa obra com que o Estado tinha directamente a contar desses *valores*, mas ainda alcançaria benefícios, provenientes da propaganda, da divulgação dos bons princípios em que foram inicia-

dos e educados, à sua descendência, a todos os que com eles estavam em permanente contacto, tornando-os também factores úteis e produtivos, à sua semelhança.

Seria isto a perfeição máxima, dirão: mas a verdade, a constatação dos factos diz-nos que é nos países em que mais se trabalha por esta perfeição social integral, e que menos longe estão dela, que a Educação Física mais solícito interesse desperta, mais acrisoladamente e completamente é ministrada.

A observação franca revela-nos que é nos países que marcham na gloriosa vanguarda da civilização que a Educação Física mais se tem desenvolvido, mais perfeitamente é empregada.

Todos os nossos esforços encaminhados neste sentido, com o propósito de se conseguir um aperfeiçoamento integral do indivíduo, terão como fim a formação de vigorosos organismos, bem como de inflexíveis caracteres, isto é, todos os nossos esforços terão como apreciável e patriótico fim alcançar uma melhoria moral, nos costumes e nos organismos da sociedade portuguesa, tornando esta forte, cumpridora, honesta, abnegada, emfim, o mais perfeita possível.

E o que até aqui temos dito, referindo-nos só aos alunos masculinos dos cursos superiores, generaliza-se também à parte feminina dos mesmos cursos, tendo em vista a importante missão educativa que a mulher-mãe tem, o que ainda mais valiosa torna a Educação Física na idade em que a rapariga, a mulher frequenta as Universidades e as Escolas Superiores de ensino.

Dissemos atrás que nas Escolas Primárias já devia haver Educação Física e que esta teria de ser ministrada pelos próprios professores, durante um ou dois dias por

semana, e que nas Escolas Normais para tal fim seria criado um curso especial obrigatório, de preparação para o magistério da Educação Física nas Escolas Primárias.

Além da rigorosa e perfeita cultura física a que os futuros professores e professoras seriam submetidos durante todo o seu curso Normal, o Estado ordenaria a criação de uma cadeira ou curso especial obrigatório de Educação Física, de que prestariam provas no fim do ano escolar e sem as quais não poderiam exercer o magistério.

Nas escolas particulares esta determinação seria igualmente obrigatória, com pesadas penas para todos os que se eximissem ao cumprimento formal da Lei.

Os médicos escolares seriam forçados a uma intensa vigilância das classes de Educação Física, tendo o estado de nomear um Inspector de Educação Física, com o diploma oficial de Professor de Educação Física, de preferência médico, com o dever de atentamente vigiar a regular e perfeita ministração da Educação Física nas Escolas Primárias, nos Liceus e nas Escolas Superiores e Universidades.

*

* * *

A questão da Educação Física, por ser complexa e vasta, tem de ser tratada com parcimônia e cuidado, não estando dentro do âmbito geral do nosso trabalho com o *à vontade* requerido, porque a nossa aspiração, ao meter-lhe ombros, foi só de fazer incidir as transviadas atenções dos dirigentes e educadores para tão momentoso e magno problema, sem outras pretensões de superioridades e mesmo originalidade.

Assim, temos tentado falar, bem ou mal, como a nossa grande vontade e sinceridade ditaram, de tudo o que de perto ou de longe com a Educação Física se relaciona, indicando, depois, leves reparos a fazer ou, segundo o nosso modo de considerar o assunto, estatuinto ou lembrando fórmulas, processos a seguir, sem deixar de dar ao nosso trabalho aquele aspecto de generalidade e propositada síntese que preestabelecemos.

Não longe, referimo-nos à necessidade da Educação Física na Escola Primária, quer particular, quer oficial, propondo vários alvires e pedindo determinada organização.

Na frase — Escola Primária — incluímos todas as casas de ensino em que o curso primário se subministra, como Escolas oficiais, Colégios, Institutos de Beneficência, etc.

Em algumas destas casas o ensino está dependente, está entregue aos zelosos cuidados das Câmaras Municipais que tem possibilidades orçamentárias suficientes para arcar com tal encargo, como se dá com a patriótica Câmara Municipal do Porto.

Sendo precioso e magnífico o afadigado trabalho, o carinhoso interesse que a nossa Câmara tem dispensado ao ensino primário na Cidade, esse trabalho infatigável e esse cordial interesse devem ser completados com uma mais perfeita e útil intensificação da Educação Física, não só nas Escolas e Instituições entregues à sua solicitude, como também procurando criar o gosto, incitando à prática da Educação Física os seus munícipes, com tal intuito construindo ginásios, campos de jogos, piscinas, etc.

Neste sentido, alguma coisa de apreciável tem a Câ-

mara já feito, como o campo da Arca d'Água e os *courts* da Foz, havendo também um projecto para construção de uma ampla piscina, que por imperiosos motivos, segundo cremos, ainda não pôde ser efectivado.

Todavia, sendo alguma coisa, é pouquíssimo para uma cidade como o Pôrto, em que a população proletária é enorme, e que, pelas irregularidades climatéricas e situação geográfica, é considerada como depressora do organismo.

Ainda pelo lado moralizador, deve a Câmara do Pôrto propagandear insistentemente a Educação Física, pelas razões atrás aduzidas, havendo, portanto, a necessidade de dedicar um pouco mais de atenção para este importante problema, para que a sua vasta e grandiosa obra sobre Educação não continue atrofiada em um dos seus mais importantes elementos.

É de esperar que, dentro em breve, os nossos desejos encontrem perfeita e cabal realização por parte da Câmara Municipal do Pôrto, que se deve ter visto obrigada a protelá-lo, pela necessidade absorvente e imperiosa de distrair todos os seus esforços criadores para outros problemas importantíssimos e vitais.

*

* *

Quanto ao Estado, é para ele que voltamos a nossa confiante atenção, na esperançosa expectativa de que cedo entre pelo caminho das realizações práticas, no muito que há a fazer, no imenso que há a criar e a organizar, com critério, ponderação e urgência, neste capítulo de Educação.

É dêle que tudo há a esperar, e se fristemente temos visto os homens que teem occupado os seus mais altos cargos pouco interêsse, ou nenhum, concederem ao problema da Educação Física, devemos filiar o doloroso facto no desleixo, na incúria a que a mesma Educação Física tem vindo sido votada, desde a sua instituição obrigatória nos Liceus, em 1905.

É ponto assente para nós que, se os legisladores, os governantes portugueses tivessem recebido uma Educação Física regular, já não dizemos excelente, o quadro de sombrio tornar-se ia desanuviado, límpido e sereno, e teríamos ocasião de ver a Educação Física levar um rumo muito outro, mais diverso e prometedor.

Será preciso esperar que as novas gerações que, sem a assistência official, patrioticamente teem já aceitavelmente sido educadas nas boas práticas físicas, se imponham, para que a Educação Física mude de processos e se desenvolva como deve?

Crêmos bem que não, porque a necessidade de se tratar a sério da Educação Física há-de apresentar-se tão imperiosa, há-de irromper tão espontaneamente evidente, que motivará uma proveitosa e salutar reacção contra a apatia e descrença antigas em que a Educação Física há longos tempos se vem debatendo.

É preciso que o diploma de 1911, dimanado do Governo Provisório da República, criando uma Escola de Educação Física, seja material e praticamente realizado, com a brevidade que o caso requiere.

Quando nós vemos, hoje, todas as grandes e pequenas Nações, aproveitando os duros ensinamentos que a Grande Guerra pesadamente fez sentir, intensificar a prática da Educação Física, moldando-a em novos e mais

apropriadas formas, instituindo a sua insofismável obrigatoriedade e provendo-a de todos os indispensáveis recursos, pelo reconhecimento formal que teem da sua importantíssima e inquestionável utilidade, — Portugal mantém-se na estagnação marasmática, talvez na parva e criminosa expectativa de que uma problemática fôrça ignota, em sebastiânica manhã de nevoeiro, por entre o apalermado boqueabrir das brutas gentes, o venha despertar do preguiçoso e inconsciente letargo em que imprudentemente tem jazido.

Quando nós vemos a vizinha Espanha criando ainda recentemente a sua Escola Militar de Educação Física, donde sairão os futuros professores de Educação Física para os diversos regimentos, com aquela competência que um curso especial dá, e a França, aceitando sem delongas e sem discussões o documento em que é criado o Ministério dos Desportos, e que só aguarda a próxima sanção parlamentar, — temos de concordar que há ainda quâse tudo por fazer no nosso País, no ramo da Educação Física.

*

*

*

No decorrer do nosso despretencioso trabalho procurámos fazer salientar todos os beneficios que a Educação Física comporta.

Iniciando-o por uma parte histórica em que, remontando à mais alta antiguidade, daí partimos para os tempos contemporâneos, tentando dar notícia detalhada do desenvolvimento das práticas físicas nos diversos países do globo, ora referindo os seus períodos de áureo fulgor, ora enumerando as fâses do seu fugaz declínio.

Observámos que, todos os povos em que a cultura física era protelada, que a combatiam ou que a impediam de desenvolver-se, estavam condenados à morte da sua nacionalidade, que vinha sempre precedida pela perda da moral e do vigor físico dos seus compatriotas.

Fizemos notar que a Educação Física deve vir sempre acompanhada da conveniente e competente Educação Intelectual, para que não haja desequilíbrio, mostrando que homens ilustres como Platão, Pitágoras, Júlio Cezar, Mecênas, Chrysippe, Timocreon, Catão o joven, Alexandre Severo, Eurípedes e outros, não se deslustravam em pisar a arena, em freqüentar os gymnásios, em concorrer às Olimpíadas.

A seguir, abrimos novo capítulo em que apreciámos a Educação Física nos vários aspectos em que ela se nos apresenta, dividindo o assunto em quatro *pontos de vista* e tratando cada um com a boa vontade e cuidado com que desde o começo dêste nosso trabalho nos armámos.

Pouco ou muito brilhantemente fomos abordando o assunto a debater, sem artifícios, na sua própria e rude nudez, tentando transmitir a todos os que interessadamente nos lerem e aos que judiciosamente nos hão-de julgar a íntima ardente convicção que nos anima, da imensa magnitude, do extraordinário valor, do salutar alcance da Educação Física.

Referimo-nos, depois, à importância que há para o médico em conhecer profundamente todos os ramos da Educação Física, verberando todos os que inconscientemente inectivam a cultura física, tendo também procurado demonstrar que é principalmente ao médico que a Educação Física deve interessar, não só na sua qualidade

de professor como também na sua missão de mantenedor da Higiene social.

Designámos em seguida os movimentos a empregar, segundo as idades, mostrando o valor que a Educação Física tem para as crianças, em que «deve ser dada pelos jogos infantís, vigiada pelo médico que, com o gymnasta-médico, corrigirá os defeitos adquiridos», preconizando os desportos para os adultos com o fim de realizar neles o tipo do atleta completo.

Nesta ocasião socorremo-nos da ilustre autoridade de Spencer que, em outra passagem da sua *Educação* diz mais: «é pois da maior importância que a educação das crianças seja feita de tal ordem que não só as habilite intellectualmente para a luta, mas também para poderem físicamente suportar todas as fadigas e trabalhos».

Patenteámos, depois, a conveniência que há em que a rapariga e a mulher pratiquem a Educação Física, de acôrdo com os seus temperamentos, mostrando vários factos a confirmar as nossas afirmações, não só nos seus pontos de vista pessoais, como nos da descendência e da colectividade.

Terminámos a primeira parte do nosso trabalho offerecendo o recentíssimo exemplo, trazido pela Grande-Guerra, de que foram as Nações em que a Educação Física mais aperfeiçoada se encontrava que mais rápidamente se prepararam para a luta, e por mais tempo ardorosamente resistiram, apreciando também a encarecida razão de ser da Educação Física nos exércitos.

*

*

*

Na segunda parte do nosso trabalho propuzemos várias indicações e conselhos sobre a Educação Física, uns, no sentido de intensificar metódicamente o pouquíssimo de proveitoso que está realizado, outros, lembrando, indicando diverso caminho, rota nova que, por se antever cheia de escolhos, a nossa força de vontade e os nossos intuitos, porque não dizer, patrióticos terão árduo trabalho em afastar deles o frágil batel da Educação Física.

Entre os alvitres apresentados destacam-se dois que, pelo alcance que revelam, estão destinados a dar grandes e preciosos resultados, que já tivemos ocasião de fazer sobressair, e que veem a ser: a ministração da cultura física na Escola Primária e nos estabelecimentos de Ensino Superior.

Estas propostas trazem a necessidade da formação de vários organismos, atrás referidos, que serão considerados devidamente, pela utilidade que denotam.

Veio a pêlo, depois, falarmos da acção educativa da Câmara Municipal do Pôrto, salientando o seu grande labor no pelouro da Instrução e lamentando que à Educação Física não lhe tenha emprestado igual cuidado e interêsse, ao mesmo tempo indicando o remédio adequado e a forma de o conseguir.

Coube, então, a vez de nos dirigirmos aos Poderes Públicos, para que a Educação Física, como hoje se emprega, seja reformada por completo, em modernizadas formas, para que venha a corresponder à elevada e patriótica e salutar missão a que se destina.

Do que escrevemos, infere-se que é urgente remodelar tudo o que há feito, em bases modernas e mais largas, e criar organismos novos, para que a Educação do português se complete e amplifique convenientemente.

É necessário trabalhar muito e muito acertadamente, quer do lado dos que tem ligado nobremente o seu nome aos problemas áridos da Instrução, com o dispêndio da sua melhor energia e esclarecida inteligência, quer da banda do Estado, provendo e auxiliando largamente todos os que se dedicam a este assunto, dando-lhes e facultando-lhes os meios solicitados, com uma assistência atenta e interessada.

Sob o ponto de vista da Educação Integral da mocidade portuguesa está quáse tudo por fazer.

Lancemo-nos ao trabalho, com vontade, auxiliando os mais empreendedores, ou nós mesmo criando ou transformando as velhas fórmulas.

Se os nossos sentimentos de apêgo ao Torrão em que vivemos são a fiel expressão íntima do nosso firme querer, e se para realizar todas as nossas mais ardentes aspirações nos propomos utilizar todos os nossos melhores esforços, — divulgando, ensinando, melhorando nas duas antiquadas formas, fazendo cultivar a Educação Física por todos os que estão em diário contacto conosco, realizamos a mais perfeita e utilitária obra que o amor àquele Torrão pode fazer despertar.

Vimos, pelo decorrer do nosso trabalho, que a Educação Física é de um extraordinário alcance para o salutar desenvolvimento do organismo são e que tem semelhantes efeitos quando empregada com o fim de melhorar, de modificar certos estados de doença do corpo humano.

Assim é.

E, para que o seu valor se intensifique e a sua acção se sublimise em consequências inestimáveis, a Educação Física tem de ser considerada como de absoluta necessidade sob o ponto de vista Nacional, devendo nós, portanto, para ela contribuir com todo o nosso inteiro vigor físico e com toda a nossa melhor inteligência, nos múltiplos ramos do saber e da actividade humanos em que nos achemos colocados e, muito especialmente, quando a nossa vida anda ligada à nobilíssima missão de médico.

Ao médico, principalmente, mais uma vez repisamos, cabe o honroso dever de não ignorar as excelentes práticas que a Educação Física emprega, sendo hoje pouco próprio encontrar-se um médico que desconheça os seus fins ou que tolamente zombe deles.

Pela sua autoridade incontestada, pelo seu fundo saber, pelo seu digno exemplo é a êle que pertence convencer os que a desdouram, iniciar os que a tentam, encorajar e auxiliar os que trabalham pela Educação Física.

E assim, ao chegar ao termo dêste nosso modesto trabalho, que a nossa inteligência pôde tão incompletamente edificar e que a nossa interior convicção talvez demasiadamente impulsionou, aí o deixamos, aos sépticos e aos justos, aos crentes e aos revoltados, aos parvos e aos inteligentes, como leve folha que, baloiçada no vendaval da consciência humana, procura resistir à descontrada borrasca, e da qual alfim sairá purificadamente incólume e fortalecidamente vencedora.

A semente aí vai, lançada à Terra com estremecido carinho e inalterável decisão, esperando agora que os *elementos* a deixem desafogadoramente fecundar e produ-

zir os maravilhosos frutos que num futuro não distante teremos ocasião de consideradamente apreciar.

E, ao terminar esta rude prova a que a nossa inteligência foi submetida, e de que saí descontente por talvez imperfeitamente a levar a cabo, mas também fortalecida por uma mais completa e firme confiança, — as nossas palavras últimas, para os que nos lerem e para os que nos apreciarem, serão as mesmas com que iniciámos esta fatigante e perigosa viagem forçada —

Alea jacta est...

Visto

Pode imprimir-se

Thiago d'Almeida,

Maximiano Lemos,

Presidente.

Director.

ERRATAS

Pág.	Linha	Onde se lê	Leia-se
19	2. ^a	<i>les disformités</i>	<i>les difformités</i>
37	24. ^a	as lubrificam... que a	as lubrifica... que as
57	18. ^a	sem suma,	em suma,
62	12. ^a	origina a nutrição	origina à nutrição
65	21. ^a	necessitam	necessita
67	31. ^a e 32. ^a	bem regulamentos	bem regulamentados
69	19. ^a	infatigável	infatigável
71	31. ^a	passivos se	passivos e
84	14. ^a	depois conveniente	depois conveniente- mente
100	28. ^a	absorvidos como	absorvidas como
101	30. ^a	pouca penosa	pouco penosa